



Da Conceptualização à Operacionalização. A (Re)Construção de uma Identidade Coletiva.

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2.º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Tutor no Clube: Miguel Alexandre Areias Lopes

Pedro Rodrigues Marques Mané, 200902840

Porto, Setembro de 2018

Ficha de catalogação

Mané, P (2018). *Da Conceptualização à Operacionalização. A (Re)Construção de uma Identidade Coletiva*. Porto: P. Mané. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FUTEBOL; IDEIA DE JOGO; MODELO DE JOGO; PERIODIZAÇÃO TÁTICA.

AGRADECIMENTOS

O presente documento espelha o empenho e a dedicação ao longo dos últimos dois anos. Contudo, este caminho foi trilhado na companhia de um conjunto de pessoas que me ampararam, questionaram e contribuíram decisivamente para o meu desenvolvimento, pessoal e profissional.

- Ao Professor Doutor José Guilherme, pelos momentos de partilha e pela orientação ao longo do período de elaboração deste documento.

- Ao Mister José Tavares, na qualidade de Coordenador Técnico do FC Porto, pela confiança demonstrada ao longo deste período e por todas as aprendizagens inerentes. Por me questionar e por me desafiar constantemente.

- Ao Gui e ao Paulinho, pela Amizade e pelo Profissionalismo que revelaram ao longo do ano. O trabalho “invisível” foi de enorme importância e vocês estiveram sempre na linha da frente comigo.

- Ao Areias e ao Pizzuto, pelo Profissionalismo e pela Confiança mas, acima de tudo, pela Amizade e Lealdade. Porque nada se consegue sozinho e porque nos momentos mais complicados vocês nunca me falharam.

- Aos meus jogadores, pela aprendizagem diária que me proporcionaram e por me fazerem sentir cada vez mais apaixonado pelo Jogo.

- Aos meus Pais, Irmãos e Família em geral. Por todo o amor incondicional, pelos valores transmitidos e por me ensinarem o real valor da palavra “resiliência”, nunca me deixando desistir dos meus sonhos e objetivos, mesmo quando isso implicou estar distante.

- À Bea, pelo Amor, Carinho e Companheirismo. Pela loucura e ousadia de embarcar comigo nesta viagem. Tudo o que diga será sempre pouco para te demonstrar o quanto te sou grato.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
ÍNDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT	XVII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 Na rua, onde tudo começa e ganha sentido	1
1.2 A construção contínua de uma Identidade enquanto Treinador. A importância da partilha e do confronto de ideias	2
1.3 O estágio pedagógico enquanto processo de desenvolvimento de uma identidade reflexiva	2
1.4 Enquadramento geral e tarefas inerentes ao estágio pedagógico	6
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	7
2.1 Enquadramento geral e tarefas inerentes ao estágio pedagógico	7
2.2 Instalações	9
2.2.1 Estádio do Dragão	9
2.2.2 CFTD Porto Gaia	10
2.2.3 Constituição Park	10
2.2.4 Casa do Dragão	11
2.3 Caracterização da Equipa	12
2.3.1 Constituição do Plantel	13
2.3.2 <i>Staff</i> Técnico	15
2.3 Quadro e formato competitivo	15
3. OBJETIVOS	19
3.1 Objetivos Formativos	19
3.2 Objetivos Desportivos	20
4. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	23
4.1 Ideia (de Jogo) como ponto de partida para a conceção do Modelo de Jogo	23

4.1.1	Ideia de Jogo – a sistematização ideológica para tornar a operacionalização mais concreta.....	24
4.1.2	A Complementaridade entre a Ideia de Jogo e o Sistema de Jogo – a lógica por detrás da organização estrutural, com vista à sua funcionalidade	27
4.1.3	A Complementaridade entre a Ideia de Jogo e o Sistema de Jogo – a idealização de uma funcionalidade individual para dar corpo a uma Ideia coletiva.....	31
4.2	Do Modelo de Jogo idealizado ao Modelo de Jogo criado.....	35
4.3	O Modelo de Jogo (re)criado.....	38
4.3.1	Organização Ofensiva.....	39
4.3.2	Organização Defensiva.....	40
4.3.3	Transição Defensiva	41
4.3.4	Transição Ofensiva	42
4.3.5	Esquemas Táticos	44
4.3.5.1	Cantos	45
4.3.5.2	Livres	48
4.4	Periodização Tática: o condutor metodológico do processo de operacionalização do Modelo de Jogo.....	52
4.4.1	Princípios Metodológicos: a Matriz Metodológica como garantia da ESPECIFICIDADE	53
4.4.2	O Morfociclo Padrão	56
4.4.3	O exercício como promotor da ESPECIFICIDADE	61
4.4	Análise de Jogo.....	101
4.5.1	A importância da Análise de Desempenho do Jogo na elaboração do Morfociclo	101
4.5.2	A Análise de Desempenho do Jogo como catalisadora do Modelo de Jogo	107
4.6	Estratégias de prevenção de lesões e melhoria da performance.....	111
5.	DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	119
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	123
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	127
	ANEXOS	i

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estádio do Dragão.....	9
Figura 2. CTFD PortoGaia – Olival.....	10
Figura 3. Constituição Park	11
Figura 4. Casa do Dragão	12
Figura 5. Organização estrutural adotada (1-4-3-3) e definição das posições	13
Figura 6. Sistema de Jogo principal: 1-4-3-3.....	28
Figura 7. Variante do 1-4-3-3 (duplo pivô).....	28
Figura 8. Sistema de Jogo alternativo - 1-3-4-3.....	30
Figura 9. Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo (Tamarit, 2013).....	36
Figura 10. Momentos de Jogo e respetivos Macro Princípios e Princípios – resumo	44
Figura 11. Posicionamento nos cantos defensivos.....	45
Figura 12. Posicionamento nos cantos defensivos – organização específica .	46
Figura 13. Cantos ofensivos – curto	47
Figura 14. Cantos ofensivos – longo	48
Figura 15. Livre indireto defensivo – corredor lateral.....	49
Figura 16. Livre direto defensivo	49
Figura 17. Livre lateral indireto – corredor lateral	50
Figura 18. Livre in(direto) - situação específica	51
Figura 19. Morfociclo Padrão – Domingo a Domingo (Guilherme, 2017)	58
Figura 20. Passe em estrutura – ligação lado cego.....	62
Figura 21. Passe em estrutura – dupla combinação	63
Figura 22. Circuito de Recuperação	64
Figura 23. Divisão das equipas e sistema de pontuação	64
Figura 24. Jogo Posicional – amplitude ofensiva.....	65
Figura 25. Finalização após combinações ofensivas	66
Figura 26. Equilíbrio de cargas.....	67
Figura 27. Jogo de Amplitude Ofensiva.....	68
Figura 28. Finalização – cruzamento e remate frontal.....	69
Figura 29. Meínho de atrair – variação de centro de jogo	70

Figura 30. Meínho de transições	72
Figura 31. Meínho de transições	72
Figura 32. Jogo de Posição	74
Figura 33. Transições	75
Figura 34. Transições	76
Figura 35. Jogo de posição	77
Figura 36. Organização Ofensiva e Transição Defensiva	78
Figura 37. Organização Defensiva e Transição Ofensiva	79
Figura 38. Jogo intersectorial	80
Figura 39. Holandês	82
Figura 40. Manutenção da posse de bola	83
Figura 41. GR + 10 x 10 + GR [+ 2] – variação de centro de jogo.....	84
Figura 42. Organização Defensiva e Transição Ofensiva	85
Figura 43. 1ª Fase de construção de jogo e Ataque rápido.....	86
Figura 44. Proximidade entre setores.....	87
Figura 45. Criação e entradas no espaço.....	88
Figura 46. 1ª Fase de construção de jogo com pressão alta.....	89
Figura 47. 1ª Fase de construção de jogo	90
Figura 48. Finalização em Y	92
Figura 49. Finalização em velocidade – chegada a zonas de finalização	93
Figura 50. Finalização em velocidade – perseguição	94
Figura 51. Circuito de finalização	95
Figura 52. Organização Ofensiva e Defensiva com Transições	96
Figura 53. Meínho de Transições	97
Figura 54. Organização Ofensiva e Defensiva com Transições	98
Figura 55. Torneio de Amplitude Ofensiva + Futvolei.....	99
Figura 56. Esquemas Táticos	100
Figura 57. Fases do processo de análise de jogo (adaptado de Carling et al., 2005)	103
Figura 58. Escala modificada de Borg CR-10 (Foster et al., 2001)	116
Figura 59. Guia para a interpretação e gestão dos dados da análise do A:C WLR	118

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Constituição do plantel..... 14

Tabela 2. Categorias e Subcategorias analisadas em jogo 106

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Número e tipo de lesões – época 2017/2018 113

Gráfico 2. Tempo de recuperação total individual (dias) – época 2017/2018...114

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Relatório de Análise de Jogo.....	iii
Anexo 2. Plano de Prevenção de Lesões.....	iv
Anexo 3. Exemplo do relatório das cargas de treino – Morfociclo 30.....	vii
Anexo 4. RPE Individual – Semana 30.....	viii
Anexo 5. Média RPE / Dia – Semana 30.....	ix
Anexo 6. Média Carga de Treino/Dia – Semana 30	x
Anexo 7. Acute:Chronic Workload – Semana 30.....	xi

RESUMO

O presente documento reporta-se ao estágio desenvolvido durante a época 2017/2018 na equipa Sub16 do FC Porto, assumindo-se como um momento revestido de enorme riqueza pelo facto de nos permitir experimentar, avaliar, refletir e reformular ideias na busca de uma Identidade Coletiva.

Os objetivos deste momento foram definidos e enquadrados sob a perspetiva formativa e desportiva, perfeitamente alinhados com o desígnio máximo das minhas funções enquanto treinador do FC Porto – desenvolvimento e potenciação dos jogadores dentro da Especificidade inerente ao Modelo de Jogo que orienta todo o processo.

A estrutura deste Relatório é composta por 7 capítulos (1. Introdução; 2. Contextualização da Prática; 3. Objetivos; 4. Desenvolvimento da Prática; 5. Desenvolvimento Profissional; 6. Síntese Final; 7. Referências Bibliográficas), tendo como propósito a apresentação de uma visão pessoal, aprofundada e reflexiva da forma como procuramos desenvolver a prática ao longo do ano. A construção do Modelo de Jogo assume-se como o núcleo deste documento, evidenciando o carácter dinâmico inerente ao processo de desenvolvimento do mesmo. Assim, ao longo do documento são focados um conjunto de temas que reforçam a importância da relação de interdependência entre o plano concetual e operacional, com o intuito de desenvolver um jogo identitário.

Após a realização do estágio, e respetiva elaboração do relatório, reforçamos a convicção de que o desenvolvimento da Ideia de Jogo se reveste de uma multifatoriedade à qual não podemos renunciar, devendo esta ser suportada por uma atitude reflexiva constante. Este processo pressupõe uma identificação coletiva com a Ideia que pretendemos corporizar e o desenvolvimento de um trabalho sinérgico entre os diferentes elementos do *staff* com vista à sua operacionalização, fazendo com que cada elemento contribua de forma ativa e se sinta responsável pela construção de um jogo que nos identifica.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Profissional; Futebol; Ideia de Jogo; Modelo de Jogo; Periodização Tática.

ABSTRACT

This document refers to the internship undertaken during the 2017/2018 season in FC Porto's Under 16 team, assuming itself as a moment of great wealth because it allows us to experiment, evaluate, reflect and reformulate ideas in the search for a Collective Identity.

The objectives of this period were defined and framed under the formative and sporting perspective, perfectly aligned with the maximum goal of my functions as FC Porto coach - development and empowerment of the players within the Specificity inherent to the Game Model that guides the whole process.

The structure of this Report is composed of 7 chapters (1. Introduction, 2. Practice Contextualization, 3. Objectives, 4. Practice Development, 5. Professional Development, 6. Final Synthesis, 7. Bibliography), with the purpose of presenting a personal, in-depth and reflective view of how we intend to develop the practice throughout the year. The construction of the Game Model assumes itself as the core of this document, evidencing the dynamic nature inherent to the development process of the same. Thus, throughout this document a set of themes that reinforce the importance of the interdependence relationship between the conceptual and operational perspective are focused, in order to develop an identity game.

After completion of the internship, and respective reporting, we reinforce our conviction that the development of the Game Idea has a multifactorial nature which we cannot renounce, that should be supported by a constant reflective attitude. This process presupposes a collective identification with the Idea that we intend to embody and the development of a synergetic work between the different elements of the staff to operationalize it, making each element contribute actively and feel responsible for the construction of a game that identifies us.

KEYWORDS: Professional Internship; Football; Game Idea; Game Model; Tactical Periodization.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Na rua, onde tudo começa e ganha sentido...

O Futebol exerceu, desde sempre, uma enorme influência na construção da minha Identidade. Pertencço a uma franja de crianças, pouco significativa nos dias que correm, que tinham na rua o seu *playground* favorito. Tudo começa na rua, como refere Cruyff (2012). Foi aqui que dei os meus primeiros passos no futebol e onde o gosto pela modalidade ganhou contornos de paixão.

A rua assumia-se como um local mágico, onde dávamos azo à nossa criatividade e tínhamos a liberdade para nos expressarmos sem limites. Com a bola nos pés tudo era possível, até o drible mais insano poderia acontecer naquele terreno, fosse ele de alcatrão, paralelo ou terra batida.

Na rua, as balizas eram feitas com pedras, ou mesmo com as mochilas da escola; os passeios delimitavam as linhas laterais de um campo no qual éramos estrelas. Não haviam árbitros, mas havia lealdade em cada disputa; se as equipas estavam desequilibradas, tratávamos de ajustar para que a competitividade fosse sempre máxima. A diferença de idades, ou a dimensão física, de nada importavam. Afinal de contas, o que interessava era a paixão e o desejo de jogar, e isso não era mensurável. Cada um de nós assumia o papel de treinador, organizando a equipa e procurando corrigir, sempre que necessário, as dinâmicas e o posicionamento dos nossos companheiros. O público era constituído pelas equipas que aguardavam, impacientemente, pela sua vez para jogar.

Em comum, todos tínhamos a paixão pura pelo jogo. E pelo jogo puro. A mesma paixão partilhada por 265 milhões de pessoas, segundo o Big Count 2006 (FIFA, 2007). Essa paixão acompanhou-me enquanto jogador e continua embrenhada em cada pedaço de mim. Hoje, enquanto treinador, incumbe-me a responsabilidade de potenciar ao máximo as capacidades dos meus jogadores e cultivar esse sentimento neles, sendo esta uma das qualidades mais relevantes para ser treinador de jovens jogadores (Nesti & Sulley, 2015).

Foi com esse mesmo espírito que decidi abraçar mais uma etapa na minha formação académica, procurando alargar horizontes e atualizar o meu conhecimento nesta área que me absorve por completo. O estágio pedagógico,

que encerra esta etapa, constitui-se como uma oportunidade única de pôr em prática, de forma supervisionada, todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e da minha experiência enquanto jogador e treinador.

1.2 A construção contínua de uma Identidade enquanto Treinador. A importância da partilha e do confronto de ideias.

A ligação e a paixão pelo futebol sempre definiram os meus objetivos profissionais. Contudo, ser treinador nunca se constituiu como tal, até ao momento em que me colocaram essa possibilidade, com um convite para ser treinador adjunto de uma equipa que competia na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A. Apesar de ter aceite o convite sem reserva, com o tempo questioneimei-me se estaria ou não preparado para assumir tal desafio, visto nunca ter tido uma experiência semelhante. Nesse momento socorri-me de todos os conhecimentos adquiridos na Faculdade e durante o período em que fui jogador. Certamente que 16 anos de praticante da modalidade, 3 dos quais como profissional, e com uma diversidade de treinadores com formação diferenciada, deveriam servir de algo. Contudo, cheguei à conclusão de que o que sabia não era suficiente e que a única possibilidade de triunfar nesta modalidade, enquanto treinador, era a busca permanente pelo conhecimento.

O processo de “aprender a treinar” caracteriza-se pela sua complexidade e pelo facto de não seguir um padrão específico, sustentando a tese de que o processo de formação de treinadores não se esgota nos cursos formais orientados pelas respetivas federações (Lemyre et al., 2007). Na verdade, estes constituem-se essencialmente como uma premissa legal para exercer a profissão de treinador. Contudo, as matérias abordadas e, principalmente, a forma como estes são lecionados, segundo uma perspetiva tecnocrática, acaba por talhar o pensamento crítico e criativo aos treinadores, não os preparando para a realidade com que se depararão no dia-a-dia.

Ninguém discordará que os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e formação específica de treinadores se constitui de uma

enorme importância para a prática profissional. Contudo, não nos podemos esquecer da natureza complexa, dinâmica e incerta do meio em que nos movimentamos e exercemos a nossa profissão. Torna-se, por isso, importante a adoção de uma atitude que promova uma mudança no paradigma, estimulando uma corrente edificada em premissas construtivistas (Mesquita, 2013), capaz de formar treinadores críticos, reflexivos e, conseqüentemente, com um papel ativo no processo de aprendizagem.

A interação e partilha de ideias com outros treinadores constitui-se como uma forma de aprendizagem de elevada importância (Lemyre et al., 2007), ainda que subestimada no meio. Na verdade, o processo reflexivo não tem, necessariamente, que ser um processo solitário, exclusivo do treinador. Num estudo realizado no futebol e no hóquei no gelo, Gilbert e Trudel (2002) verificaram a utilização de uma abordagem reflexiva em grupo, com o intuito de resolver constrangimentos decorrentes do treino ou, simplesmente, para pedir sugestões. Contudo, esta não se afigura, infelizmente, como uma abordagem de fácil implementação, tal como deixou no ar Carlos Carvalhal, dizendo não existir *“...um sentimento corporativo entre os treinadores portugueses, não faz parte da nossa cultura. Por norma, não partilhamos os nossos segredos”* (Carvalhal, 2018). Tal como referi anteriormente, é importante que se proceda a uma mudança do paradigma vigente, quer na formação, quer na nossa abordagem e forma de estar no processo de treino, estimulando o conceito de partilha e reflexão sobre a nossa ação.

A aprendizagem através da interação com outros assume-se como ponto central da teoria de aprendizagem social (Wenger, 1998), que defende como ponto fulcral a existência de comunidades de prática. Estas são definidas como um conjunto de pessoas que partilham uma preocupação comum, um conjunto de problemas ou a paixão sobre um determinado tema, aprofundando os seus conhecimentos e *expertise* nessa determinada área através de uma interação permanente (Wenger et al., 2002). Durante a presente época tive a oportunidade de pertencer a um grupo restrito de treinadores do FC Porto que trabalhou com o intuito de reformular o Modelo de Jogo dos escalões de formação, reunindo de forma periódica. Estes momentos constituíram-se como oportunidades únicas de partilha, discussão e reflexão conjunta sobre temas específicos, com o intuito de desenvolver uma metodologia orientadora da nossa prática diária. Para mim,

assumiram-se como momentos únicos de aprendizagem, que me colocaram em constante dúvida e me obrigaram a ir além dos meus limites. Sair da minha zona de conforto constituiu-se como uma oportunidade para me testar verdadeiramente. O vazio provocado pelo não domínio de um determinado tema assume um papel de relevância na aprendizagem, potenciando a busca por uma nova forma de visualização, interpretação e entendimento relativamente a um determinado fenómeno, matéria ou ponto de vista, constituindo-se este processo como uma experiência transformadora, irreversível, integradora e problemática (Meyer & Land, 2003; Meyer & Land, 2005).

1.3 O estágio pedagógico enquanto processo de desenvolvimento de uma identidade reflexiva

Mais do que aplicar metodologias, estratégias e situações de aprendizagem abordadas ao longo da formação académica, o estágio permite a descoberta e desenvolvimento de uma identidade própria relativamente ao ato de ensinar/treinar, com base numa constante procura e experimentação de soluções. Desta forma, é vital a adoção de uma atitude pró-ativa, na busca de soluções que concorram para o sucesso do processo ensino-aprendizagem, tendo sempre em mente que o treino não se constitui como uma ciência exata, mas sim uma arte que se molda com base nas características específicas dos contextos nos quais estamos inseridos.

Contudo, é vital ter bem presente que o desenvolvimento profissional se caracteriza como um processo contínuo. A consciencialização de necessidade de mudança, em prol do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, exige do treinador uma atitude permanentemente reflexiva. Mais do que perceber as inferências retiradas de uma determinada reflexão, é na aplicação dessas mesmas inferências que a reflexividade ganha verdadeiramente sentido e relevância, promovendo mudanças subsequentes e catalisadoras do conhecimento (Potrac et al., 2000; Schon, 1992; Schon, 1987).

Numa das suas obras mais emblemáticas, Schon (1983) defende que a formação do futuro profissional deverá incorporar a reflexão com base em situações práticas reais, nas quais o conhecimento prático e o conhecimento

criativo se conjugam. Apenas desta forma os profissionais, independentemente da área de atuação, se prepararão da forma mais adequada para as situações com que se depararão ao longo da sua vida profissional. O autor identifica 3 tipos de reflexão, diferindo as mesmas nos momentos em que ocorrem e na sua complexidade: **1)** reflexão na ação: é realizada durante a ação, não havendo a necessidade de se criar uma pausa com o objetivo de refletir sobre algum tipo de reajustamento que seja necessário fazer; **2)** reflexão sobre a ação: é realizada num momento imediatamente após a consecução da ação. No entanto caracteriza-se, tal como a anterior, como um tipo de reflexão reativa; **3)** reflexão sobre a reflexão na ação: consiste num tipo de reflexão com um nível de estruturação mais elevado, sendo realizada uma retrospectiva da ação, refletindo sobre o que aconteceu, sobre o que foi observado e que significados foram atribuídos ao que aconteceu (Schon, 1992). Este é o tipo de reflexão que permite um desenvolvimento profissional, caracterizando-se pela pró-atividade, uma vez que tem como objetivo a orientação para uma ação futura.

A reflexão tem a finalidade de desenvolver competências metacognitivas, possibilitando ao profissional conhecer, analisar, avaliar e questionar a sua própria prática (García, 1999). No entanto, esta mesma reflexão apenas ganhará sentido quando provida de intenção prática, com a finalidade última de potenciar quer o desenvolvimento do jogador, quer o desenvolvimento profissional do treinador. A dar sustentação a esta tese, Gomes *et al.* (2016) afirmam que a prática e a aprendizagem apenas ganham sentido se estiverem sustentadas por processos reflexivos que permitam interpretar e dar significados às experiências vividas.

O presente documento foi elaborado com base na atitude reflexiva que norteou toda a minha ação durante o estágio e que se deseja contínua ao longo da minha vida profissional. Mais do que um simples relato desta etapa, as seguintes páginas apresentam uma visão pessoal e reflexiva de todas as minhas vivências, estabelecendo uma triangulação entre os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e profissional com os conhecimentos adquiridos e desenvolvidos durante a prática pedagógica, permitindo um desenvolvimento sustentado da mesma.

1.4 Enquadramento geral e tarefas inerentes ao estágio pedagógico

O estágio pedagógico decorreu durante o 3º e 4º semestre do Curso de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, durante época 2017/2018, constituindo-se esta como a 3ª época no Clube. Para a sua realização incorporei a equipa técnica do escalão Sub16 do FC Porto, enquanto treinador principal do respetivo escalão que compete com o nome de Padroense Futebol Clube, no Campeonato Nacional de Juniores B.

A minha atuação foi sempre norteada por uma busca permanente da melhoria da minha *práxis*, procurando uma contribuição máxima no desenvolvimento dos jogadores sob minha responsabilidade. Assim, as tarefas desenvolvidas durante a época em questão contemplaram:

1. Planeamento anual da equipa;
2. Planeamento e operacionalização das unidades de treino;
3. Preparação e condução dos jogos;
4. Planeamento e participação em Torneios Internacionais;
5. Gestão do *staff* técnico;
6. Avaliação dos atletas que fazem parte do escalão;
7. Avaliação de atletas em contexto *trial*;
8. Participação em reuniões técnicas para a definição do Modelo de Jogo e Modelo de Treino das equipas de formação do FC Porto;
9. Elaboração e apresentação do Relatório de Estágio;

O presente documento pretende ser o rosto de todo o trabalho desenvolvido durante a época 2017/2018, apresentando uma visão mais aprofundada e pessoal da minha prática pedagógica, desenvolvida num contexto de enorme riqueza. Mais do que descrever, foi meu objetivo tornar este período num momento ótimo para refletir sobre a minha intervenção em todas as dimensões, no sentido de a tornar mais profícua e, assim, contribuir da melhor forma possível para o desenvolvimento dos “meus” jogadores.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1 Caracterização da Instituição

Setembro de 1893 marca a fundação do Futebol Clube do Porto. Para o assinalar, António Nicolau d'Almeida, desportista por excelência e comerciante de Vinho do Porto, convidou, na qualidade de presidente e fundador do clube, o Club Lisbonense para um jogo de futebol.

O grande impulso surge em 1906 por intermédio de José Monteiro da Costa. Neste ano, para além do futebol começaram a ser praticadas outras modalidades e, em 1907, o Futebol Clube do Porto recebeu o seu primeiro campo, designado de “Campo da Rainha”. Em 1910 é criado o primeiro emblema e em 1913 o clube passa a sediar as suas instalações desportivas no Campo da Constituição, ainda hoje utilizado pelo clube (Porto, 2013c).

Os primeiros títulos nacionais datam da época de 1921/22, 1924/25, 1931/32, 1936/37 no qual o Futebol Clube do Porto conquistou 4 Campeonatos de Portugal (Porto, 2013g). A conquista de títulos nacionais foi interrompida na década de 40 pelo domínio das equipas de Lisboa (Benfica, Sporting, Belenenses), no entanto, em 1956 o clube conquista a sua primeira “dobradinha” e participa pela primeira vez nas competições europeias. Pelo meio, e mais concretamente em 1949 é lançada a 1ª pedra do Estádio das Antas, o qual seria inaugurado em 1952 (Porto, 2013b).

Na década de 70 o clube inicia um novo ciclo. Em 1977/78 e 1978/79 conquista o bicampeonato, dando uma imagem do período avassalador que se avizinhava. Ano após ano, conquista após conquista, o FC Porto foi ganhando consistência. Tornou-se grande, não só na ambição, mas também nas potencialidades desportivas. Somou títulos e surpreendeu o país e o Mundo. A década de 80 foi uma das mais memoráveis. Em 1981 conquista a sua 1ª Supertaça e em 1982, mais concretamente dia 23 de Abril de 1982 Jorge Nuno Pinto da Costa toma posse como presidente, no qual se mantem em funções até hoje. Juntamente com José Maria Pedroto revolucionaram o clube e o futebol em Portugal (Barbosa, 1998).

Em 1983 e 1986 Fernando Gomes conquista o título de melhor marcador Europeu, em 1984 o FC Porto disputa a sua primeira final europeia (perdida frente à Juventus). Em 1987 disputa a sua segunda final europeia, derrotando na final da Liga dos Campeões o Bayern de Munique. No mesmo ano, o clube conquistou a Taça Intercontinental (atual Mundial de Clubes) e a Supertaça Europeia, feitos impressionantes, provas evidentes de uma filosofia especial.

Na década de 90, o clube deu seguimento ao ciclo vitorioso, acumulando um bicampeonato e um inédito penta campeonato.

No ano de 2001 o clube iniciou uma reestruturação a nível das infraestruturas. Nesse ano começou a ser construído o Estádio do Dragão, sendo inaugurado em 2003 e utilizado como palco da cerimónia de abertura do Euro 2004. Em 2002 o clube passou a ter à sua disposição o Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto Gaia, situado em Vila Nova de Gaia, que na altura era um dos mais modernos da Europa.

A reestruturação a nível de infraestruturas foi acompanhada a nível de títulos. Em 2003, sob o comando de José Mourinho o clube conquista o Campeonato Nacional e a Taça UEFA. No ano seguinte, o clube volta a conquistar o Campeonato Nacional e sagra-se Campeão da Europa pela 2ª vez na sua história, derrotando o Mónaco na final. Ainda no mesmo ano conquista o Mundial de Clubes.

O Futebol Clube do Porto assume-se como um clube com uma história muito rica e com um palmarés muito vasto. A nível europeu o clube conta com uma Taça dos Clubes Campeões Europeus, uma UEFA Champions League, uma Taça UEFA, uma Liga Europa, duas taças Intercontinentais e uma Supertaça Europeia. Por sua vez, a nível interno conta com 4 Campeonatos de Portugal, 27 Campeonatos da 1ª Divisão, 16 Taças de Portugal e 20 Supertaças.

A nível da formação, destacando os escalões que disputam campeonatos nacionais (Iniciados, Juvenis, Juniores), o clube possui 14 Campeonatos Nacionais de Iniciados, 20 Campeonatos Nacionais de Juvenis e 21 Campeonatos Nacionais de Juniores.

2.2 Instalações

O património material do FC Porto, nomeadamente no que diz respeito a instalações, é vasto e de enorme valor. No entanto, neste documento cingir-me-ei às instalações utilizadas, direta ou indiretamente, pela modalidade de futebol e, mais concretamente, pelo escalão pelo qual estarei responsável.

2.2.1 Estádio do Dragão

Com capacidade para 50.033 espetadores, o Estádio do Dragão é dotado de valências únicas que, enriquecidas pela colocação de espaços verdes e pela reestruturação das vias anexas ao complexo desportivo, residencial e comercial, materializam uma nova centralidade no Porto. O Dragão afirma-se como ponto de referência desportivo e cultural da cidade e da região (Porto, 2013a).

A cerimónia inaugural ocorreu a 16 de novembro de 2003, tendo como instante maior o encontro particular entre o FC Porto e o convidado de honra FC Barcelona, que terminou com vitória azul e branca por 2-0. Este jogo teve também a particularidade de assistir à estreia, no plantel sénior do FC Barcelona, de um jovem que se viria a tornar num fenómeno mundial da modalidade – Lionel Messi (Sapo, 2017).



Figura 1. Estádio do Dragão

2.2.2 CFTD Porto Gaia

O Centro de Treinos e Formação Desportiva PortoGaia – Olival, marcou o início de uma nova realidade para o FC Porto. Situado nas freguesias de Olival e Crestuma, em Vila Nova de Gaia, esta infraestrutura, inaugurada no Verão de 2002.

Entre as principais valências do Centro de Treinos e Formação Desportiva, encontram-se cinco campos de futebol relvados (quatro de relva natural e um de relva sintética), balneários e áreas técnicas e médicas para cada uma das equipas, uma bancada com capacidade para cerca de duas mil pessoas, um ginásio e um Centro de Imprensa (Porto, 2013e).



Figura 2. CFTD PortoGaia – Olival

2.2.3 Constituição Park

O Constituição Park, anteriormente designado de Vitalis Park, ganhou vida no mítico Campo da Constituição, espaço de inevitável referência na história do FC Porto. Renovado e modernizado, o espaço conta agora com instalações de excelência, sendo composto por 1 campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial que integra dois campos de futebol de 7; 1 campo de futebol de 7, em relva sintética, coberto e com luz artificial; 1 campo de terra batida futebol de 5 (espaço Artur Baeta).

Este espaço contempla ainda um edifício de apoio à atividade desportiva, que contempla uma receção, 5 balneários para equipas, 2 balneários para

treinadores, 2 balneários para árbitros, 2 salas multiusos, 1 sala de Departamento Médico, diversas divisões para arrumos e 1 bar/restaurante (Porto, 2013f).



Figura 3. Constituição Park

2.2.4 Casa do Dragão

Instituição de referência nos escalões de formação do FC Porto, a Casa do Dragão foi recentemente revitalizada por obras de beneficiação, que a apetrecharam devidamente para enfrentar os desafios da formação dos futuros atletas de alto nível do clube

O espaço ganhou renovados contornos de excelência com uma modernização das suas valências, afirmando-se continuamente como um ponto de referência fundamental no percurso formativo dos jovens jogadores portistas

Lar de alguns dos nomes mais sonantes da história azul e branca, com Vítor Baía ou Smedo, como exemplos maiores, a Casa do Dragão disponibiliza inúmeras infraestruturas essenciais para a evolução dos jogadores, espaços diversificados para o convívio entre os seus frequentadores e áreas de contacto privilegiado com o *staff técnico* dos departamentos de formação do FC Porto (Porto, 2013d).



Figura 4. Casa do Dragão

2.3 Caracterização da Equipa

A equipa Sub16 do FC Porto assume a particularidade de competir, oficialmente, com o nome do Padroense FC. O protocolo, assinado entre os 2 clubes em Março de 2001, permite que os atletas Sub16 do FC Porto possam competir no Campeonato Nacional de Juniores B, criando um estímulo competitivo mais agressivo, carregado de maior desafio e, por isso mesmo, propício ao desenvolvimento de todas as suas qualidades.

A longevidade do acordo permitiu que, ao longo da sua vigência, diversos jogadores tivessem um espaço ótimo para poderem maturar as suas qualidades, adaptarem-se a uma competição de elevada exigência e, posteriormente, regressarem à estrutura FC Porto com o intuito de, competindo no mesmo campeonato, disputar o título de campeão nacional Sub17. Entre outros, passaram pelas fileiras do Padroense FC: Paulo Machado (CD Aves) Gonçalo Paciência (Porto), André Silva (AC Milan), Ruben Neves (Wolverhampton Wanderers); Francisco Ramos (Vitória FC); Rui Pedro (Boavista FC), Diogo Dalot (Porto), Fábio Martins (SC Braga), Tozé (Moreirense FC), Josué (Osmanlisport), João Novais (Rio Ave FC), Frederic Maciel (Gil Vicente FC), Nuno Santos (Rio Ave FC), João Graça (CD Feirense), Fernando Fonseca (GD Estoril Praia), Ukra (CSKA Sofia), André Simões (AEK Atenas), Paulinho (CD Chaves), Hélder Lopes (AEK Atenas) e Costinha (Vitória SC).

2.3.1 Constituição do Plantel

O plantel do escalão Sub16 foi composto por um total de 29 elementos, dos quais 19 transitaram da época anterior e 10 foram contratados. O mesmo era constituído por 4 guarda-redes (1 deles Sub15), 8 defesas, 8 médios e 8 avançados. Na Figura 5 podemos verificar a organização estrutural principal (4-3-3) adotada durante a época 2017/2018, com a definição das posições, constando na Tabela 1 a distribuição dos atletas pelas posições correspondentes.



Figura 5. Organização estrutural adotada (1-4-3-3) e definição das posições

Jogador	Posição	Altura (m)	Pé Dominante	Clube 2016/2017
1	1	1,75	Direito	Dragon Force
2	1	1,89	Direito	FC Porto
3	1	1,78	Direito	FC Porto
4	1	1,77	Esquerdo	CF União
5	2	1,70	Direito	FC Porto
6	2	1,71	Direito	Rio Ave FC
7	3 / 4	1,88	Direito	Rio Ave FC
8	3 / 4	1,84	Direito	Dragon Force
9	3 / 4	1,81	Esquerdo	CD Feirense
10	3 / 4	1,78	Direito	FC Porto
11	5	1,77	Esquerdo	Vitória SC
12	5	1,69	Esquerdo	FC Porto
13	6	1,81	Direito	FC Porto
14	6		Direito	CD Oeiras
15	6 / 8 / 10	1,75	Direito	FC Porto
16	8 / 10	1,73	Direito	FC Porto
17	8 / 10	1,68	Direito	FC Porto
18	8 / 10	1,77	Direito	FC Porto
19	8 / 10	1,64	Esquerdo	FC Porto
20	8 / 10	1,66	Direito	FC Porto
21	11 / 7	1,65	Esquerdo	FC Porto
22	11 / 7	1,60	Esquerdo	SCP
23	11 / 7	1,67	Esquerdo	
24	11 / 7	1,77	Direito	FC Porto
25	7	1,68	Direito	FC Porto
26	9	1,76	Direito	FC Porto
27	9	1,77	Direito	FC Porto
28	9	1,82	Direito	UD Oliveirense

Tabela 1. Constituição do plantel

2.3.2 Staff Técnico

O *staff* da equipa era constituído por um total de 9 elementos, com as seguintes funções: 1 treinador principal, 3 treinadores assistentes (2 assistentes de campo e 1 treinador de guarda-redes), 1 *scout* responsável pela análise de jogo, 1 psicóloga, 1 fisioterapeuta, 1 *team manager* e 1 técnico de equipamentos.

A constituição da equipa técnica teve a particularidade de juntar elementos da estrutura que nunca trabalharam juntos, à exceção do treinador principal e de um dos treinadores assistentes, que trabalharam juntos na época 2016/2017 no escalão Sub14. O facto de constituírem uma equipa técnica praticamente nova, assumiu-se como um desafio inicial a criação de uma linha de orientação relativamente à lógica de trabalho (definição de tarefas, planeamento, operacionalização do treino, linhas orientadoras para análise de jogo/treino e logística) que se pretendia instaurar na época em vigor.

2.4 Quadro e formato competitivo

O Campeonato Nacional Juniores B realiza-se em três fases ao longo da época desportiva. A primeira fase é composta por 48 clubes, divididos por 4 séries (A, B, C, D) de 12 clubes, agrupados por localização geográfica; nesta primeira fase cada clube realiza 11 jogos, sendo definido por sorteio que clubes realizam 6 jogos como visitado e 5 jogos como visitante. Os primeiros 4 classificados de cada série passam à segunda fase – apuramento de campeão, sendo esta dividida em duas séries (Norte e Sul) de 8 clubes, que se defrontam duas vezes, na qualidade de visitante e visitado. Os restantes clubes de cada série, classificados entre o 5º e o 12º lugar, transitam para a segunda fase – manutenção e descida, divididas por quatro séries (A, B, C, D) de 8 clubes.

Na segunda fase – apuramento de campeão, apuram-se diretamente para a terceira fase os dois primeiros classificados de cada série e o melhor terceiro classificado de ambas as séries; posteriormente, é realizado um *playoff* entre o segundo melhor terceiro classificado, o melhor quarto classificado de ambas as séries e os representantes das regiões autónomas da Madeira e Açores,

apurando-se o vencedor do referido *playoff* que completará o quadro final de equipas que disputarão o título de Campeão Nacional de Juniores B.

A segunda fase – manutenção e descida, realiza-se na mesma altura que a segunda fase – apuramento de campeão, funcionando nos mesmos moldes: cada clube realizará um total de 14 jogos, defrontando os mesmos adversários na condição de visitado e visitante. No final da competição, são relegadas aos Campeonatos Distritais as quatro equipas piores classificadas de cada série (dezoito no total), juntamente com os dois piores quartos classificados de todas as séries, perfazendo um total de vinte clubes relegados aos Campeonatos Distritais.

A terceira fase – apuramento de campeão, é composta pelos 6 clubes previamente apurados, realizando-se um total de 10 jornadas. No final da competição, o clube que obtiver o maior número de pontos sagrar-se-á Campeão Nacional Juniores B.

O Quadro 1, abaixo representado, é uma representação esquematizada, e resumida, do formato competitivo da competição em análise.

1ª Fase
<ul style="list-style-type: none"> • 48 Clubes • 4 Séries (A, B, C, D) organizadas por localização geográfica • Cada série composta por 12 clubes • 4 Primeiras classificadas de cada série apuram-se automaticamente para 2ª fase – apuramento de campeão • Restantes equipas disputam 2ª fase – manutenção
2ª Fase – Apuramento de Campeão
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Séries (Norte e Sul) • 16 Clubes apuradas • 8 Clubes por série • Cada clube realiza 14 jogos • 2 Primeiros classificados e o melhor 3º classificado (de ambas as séries) apuram-se automaticamente para a 3ª Fase • O representante da Região Autónoma dos Açores e o representante da Região Autónoma da Madeira, em conjunto com o segundo Clube classificado em 3º lugar na Segunda Fase – Apuramento Campeão e o melhor 4º classificado das duas Séries da mesma Fase, jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de <i>play-off</i> para apurar o melhor clube para a terceira fase – Apuramento de Campeão

2ª Fase – Manutenção e Descida
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Séries (A, B, C, D) • 32 Clubes • 8 Clubes por série • Cada clube realiza 14 jogos • Os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na primeira fase, arredondados para o número inteiro superior, e mantêm-se nas mesmas séries • Descem 18 clubes aos campeonatos distritais, correspondentes aos 4 últimos classificados de cada série, acrescidos dos 2 clubes piores classificados em 4.º lugar.
3ª Fase – Apuramento de Campeão
<ul style="list-style-type: none"> • Os 6 clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, jogam entre si duas vezes e por pontos, um na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores B.

Quadro 1. Resumo do formato competitivo – Campeonato Nacional de Juniores B

A competição assume uma importância extrema no desenvolvimento individual dos jogadores, constituindo-se como a essência do desporto (Marques, 2004). É, portanto, vital que esta proporcione um estímulo adequado.

Quando nos focamos no quadro competitivo do Campeonato Nacional de Juniores B, facilmente verificamos a sua divisão em 3 fases que, progressivamente, vão separando as equipas por classificação, mas acima de tudo por qualidade. A primeira fase apresenta uma discrepância competitiva muito grande, fazendo com que não haja uma variação muito grande em termos de classificação no decorrer das jornadas. À medida que se progride em termos de fases, com os respetivos ajustes inerentes às classificações obtidas pelos clubes, o nível competitivo aumenta, tornando os jogos mais equilibrados em termos qualitativos e, conseqüentemente, de resultado.

Na passagem para a terceira fase, emerge a principal lacuna deste formato competitivo; as equipas que não se apuram para a fase de apuramento de campeão (42) enfrentam um período de 3 meses sem qualquer competição, alargando-se para 5 meses se considerarmos o início da competição na época desportiva seguinte. Muitas das equipas participantes neste campeonato, optam por terminar a época desportiva mais cedo, contudo, esta não é a solução mais racional, nem a que melhor concorre para a potenciação dos jogadores.

Por forma a suprir esta lacuna competitiva, focámos a nossa atenção no planeamento antecipado deste período, definindo como prioridade a marcação de jogos amigáveis com clubes Sub17 que tenham participado na segunda fase – apuramento de campeão, mas que não se tenham apurado para a terceira fase. Da mesma forma, e considerando a intenção de procurar um estímulo mais agressivo, foram marcados jogos de treino com clubes Sub19 que competiam na segunda divisão do Campeonato Nacional de Juniores A. Constituindo-se, também, como uma ótima preparação para os Torneios Internacionais que se realizariam nos meses de Maio e Junho, assim como um meio de avaliação privilegiado do nível competitivo dos nossos jogadores, perspetivando a época seguinte.

3. OBJETIVOS

Tendo sido convidado para ser o treinador principal da equipa Sub16 do FC Porto, durante a época 2017/2018, o estágio ganhou uma dimensão ainda maior, principalmente pela responsabilidade inerente à tarefa de liderar um conjunto de profissionais, de diferentes departamentos, e um grupo de atletas jogadores de elite do escalão correspondente. Assim, os objetivos estabelecidos para a época 2017/2018, enquanto treinador principal da equipa que orientei, assumiram-se também como os objetivos inerentes ao próprio estágio pedagógico.

De forma a orientar a minha prática ao longo da presente época, procurei definir os objetivos de forma concreta, tendo-os subdividido em 2 grupos: formativos e desportivos.

3.1 Objetivos formativos

Os objetivos formativos estão intimamente relacionados e assumem influência direta no processo de treino, concorrentes para a melhoria deste. A sua criação não segue uma hierarquização em termos de importância, uma vez que assumem uma relação recíproca e todos visam a melhoria do processo de treino e a potencialização máxima do rendimento desportivo da equipa e dos respetivos jogadores.

a. Considerando a especificidade do grupo de trabalho, quer *staff* técnico, quer jogadores, a criação de um ambiente propício ao desenvolvimento da nossa (equipa técnica) prática constitui-se como uma prioridade. Tal derivou e ganhou sustentação no facto de nunca ter trabalhado com a maioria dos elementos do *staff* técnico, tendo sido necessário, ao longo do tempo, limar arestas relativamente à linha de atuação de todos os elementos; relativamente aos jogadores, foi a segunda vez que trabalhei com o grupo em causa, porém a primeira enquanto treinador principal. A demarcação do papel de treinador adjunto e a minha afirmação enquanto treinador principal constituiu-se como uma tarefa primordial, de forma a “ganhar o grupo” desde o início.

b. Associado ao estágio, tinha como objetivo a melhoria contínua da minha prática enquanto treinador, direcionado para o desenvolvimento da Nossa ideia de jogo. Desta forma, a participação nas reuniões técnicas para a conceptualização dos Modelos de jogo e treino concorreram para este propósito, permitindo aprofundar a ideia de jogo das equipas de formação do FC Porto e a respetiva operacionalização.

c. Todos os aspetos anteriormente enunciados concorrem para a expectativa maior, que será o desenvolvimento da Nossa matriz de jogo. Mais do que procurar ganhar os jogos, a preocupação residiu sempre na busca pela melhoria contínua dos processos que nos permitissem chegar cada vez mais perto da ideia máxima, considerando todas as dimensões concorrentes para o desempenho dos jogadores.

3.2 Objetivos Desportivos

Os objetivos desportivos assumem-se como os objetivos relacionados com o desempenho desportivo da equipa e dos jogadores.

a. Sendo o jogador a figura central do processo de formação, a potencialização do respetivo rendimento desportivo, enquanto seres individuais, configurou-se como o objetivo principal da nossa prática;

b. Considerando a importância estratégica que a equipa Padroense FC confere ao processo de formação desportivo dos jogadores do FC Porto, garantindo uma continuidade na participação em campeonatos nacionais de todos os escalões etários, o objetivo principal desta equipa passava pela manutenção no respetivo Campeonato Nacional de Juniores B.

c. Dada a possibilidade de termos atletas Sub16 a competirem de forma regular num campeonato com um grau de exigência máximo, criando um estímulo desafiante e propício aos seus desenvolvimentos, foi definido o objetivo

de ter jogadores nas convocatórias para a Seleção Nacional, quer em estágios de observação, quer em competições oficiais.

d. Preparar a base da equipa para a época 2018/2019, elaborando uma lista de prioridades quanto a permanências, dispensas e contratações. Contudo, este é um processo mais complexo, exigindo uma sinergia entre diferentes departamentos (Staff Técnico, Scouting e Coordenação), com a decisão final a pertencer às hierarquias superiores do Clube.

e. A presença em Torneios Internacionais¹ constituem-se como uma oportunidade única de expor os nossos jogadores e a nossa Ideia de Jogo a um contexto de elevada exigência competitiva, permitindo-nos balizar o nosso trabalho e a qualidade dos nossos jogadores perante as melhores equipas internacionais. Em função da análise efetuada aos quadros/formatos competitivos, às equipas presentes e ao contexto competitivo foram definidos os objetivos de ganhar pelo menos uma das competições e garantir a presença no pódio nas restantes. A avaliação efetuada previamente, cruzando com o desempenho da nossa equipa na fase pós campeonato, na qual realizámos jogos contra equipas sub17, sub18 e sub19, permitiu-nos a definição destes objetivos extremamente desafiantes, servindo também para manter a exigência diária ao nível do planeamento (staff técnico) e operacionalização (staff técnico e jogadores).

¹ - Norway Cup 2017 (Oslo, Noruega); 22º Tournoi International de Football (Saint-André lez Lille, França); All Stars Cup 2018 (Praga, Republica Checa);

4. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

O futebol tem o condão de despertar emoções e sentimentos inexplicáveis, dos quais se torna impossível alhear a influência exercida pelos jogadores e treinadores nesse processo. Jogadores, equipas e treinadores imortalizados por troféus ganhos ou por performances arrebatadoras, que acabaram por definir marcos históricos, eternamente recordados numa imagem mental nítida, capaz de moldar a visão do que deve ser, ou não, o futebol.

A história do futebol está carregada de exemplos de “equipas-maravilha”, que marcaram épocas específicas, com jogadores a corporizarem na perfeição as ideias dos seus treinadores. Quem não se recorda do Ajax e a seleção da Holanda de Rinus Michels (1971 – 1973 e 1974 respetivamente)? Do AC Milan de Arrigo Sacchi (1998 – 1990), Fabio Capello (1991– 1996) ou Carlo Ancelotti (2002 – 2005)? Do Barcelona de Johan Cruyff (1988 – 1996) e Pep Guardiola (2008 – 2012)? Estes nomes carregam o peso da história que eles próprios escreveram, sustentados nas suas próprias concepções de jogo, imortalizadas e revolucionárias, mudando para sempre a forma como o Jogo passou a ser visto. Ao enunciar estes treinadores emergem concepções de jogo diferentes, únicas, mas que, definem claramente a Identidade e a Visão de cada um deles.

4.1. A Ideia (de Jogo) como ponto de partida para a concepção do Modelo de Jogo

Os conceitos “Ideia de Jogo” e “Modelo de Jogo” são recorrentemente utilizados na gíria futebolística, na maioria das vezes sem critério, de forma aleatória e errada. Por isso, torna-se importante a sua clarificação, tornando a abordagem subsequente mais eficaz. Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea (2001), a palavra *ideia* é definida como uma representação intelectual de algo, sendo sinónimo de conceito, noção, projeto, intenção. Segundo a mesma obra, a ciência das ideias – *ideologia* – preconiza a busca de um *ideal* – que existe unicamente na imaginação.

Assim, “futebolisticamente” falando, a ideia de jogo assume-se como a concepção de jogo que o treinador concebe para a sua equipa, sendo esta influenciada por todas as experiências por si vividas e pelo processo reflexivo inerente à sua prática. De forma a proceder-se a uma operacionalização eficaz deste *ideal*, é importante que esta concepção mental seja clara, estruturada e coerente em todos os momentos do jogo (Tamarit, 2013), individual e coletivamente, tornando o processo de treino e de jogo mais facilmente estruturado, organizado, realizado e avaliado (Guilherme, 2003).

Assumindo-se como uma concepção mental do treinador, e por isso pertencente ao plano ideológico, é importante a sistematização das ideias, estruturando-as e organizando-as. Não nos podemos esquecer que, neste momento, o conceito do “jogar” pretendido ainda se assume como um mero projeto de intenção, desprovido de qualquer fator “condicionante” e apenas presente nas estruturas cognitivas do treinador, cabendo-lhe a responsabilidade de dar significado e torna-las compreensíveis aos seus colegas (treinadores assistentes) e jogadores. Esta organização tem o condão de facilitar o processo de compreensão e, conseqüente, operacionalização, contruindo-se, assim, uma linguagem comum, orientadora e definidora da Identidade Coletiva que se pretende desenvolver.

4.1.1. Ideia de Jogo – a sistematização ideológica para tornar a operacionalização mais concreta

A minha Ideia de Jogo preconiza a busca permanente pelo domínio do jogo, através de um compromisso inquebrável com o coletivo e um equilíbrio permanente que nos permita “viajar juntos” em todos os momentos do jogo. A posse constitui-se como uma ferramenta vital, que deve ser alimentada por um jogo posicional agressivo, criando condições para que a criatividade individual e coletiva possa emergir naturalmente. Defensivamente, a equipa deve estar preparada para pressionar em todo o campo, de forma agressiva e equilibrada de forma a recuperar a posse o mais rápido possível.

Considerando os diferentes momentos de jogo, a equipa em **organização ofensiva** deve ter qualidade na posse desde a 1ª fase de construção de jogo, garantindo uma progressão fluida e segura. Para tal, é vital termos jogadores com qualidade ao nível do passe, receção e condução. Não menos importante é a capacidade para temporizar estas ações, executando-as no *timing* adequado, de forma a encontrar o jogador livre para dar continuidade à ação. A dinâmica que os médios assumem no corredor central, entre linhas e atrás da 1ª linha de pressão adversária, joga um papel preponderante neste momento, procurando garantir uma linha de passe limpa para acelerar o jogo a partir do momento em que temos vantagem posicional.

Desde o primeiro momento, a amplitude ofensiva deve ser máxima, esticando as linhas adversárias, criando espaço, instabilidade na sua estrutura e, conseqüentemente, condições para jogarmos por zonas interiores. A equipa deve estar capacitada para progredir de diferentes formas (saída *lavolpiana*², saída direta – pelos laterais, saída direta para atacar a profundidade), criando indefinição na forma como a equipa adversária prepara a sua organização defensiva. O objetivo é sair de forma limpa. Começar bem, para terminar ainda melhor.

A valorização da posse nunca se poderá transformar em sobrevalorização, isto é, nunca será um fim, mas sim uma ferramenta para a nossa forma de jogar. Com ela gerimos o ritmo de jogo, atraímos e desequilibramos a estrutura adversária, de forma a encontrar o homem / espaço livre para progredir e chegar a zonas de finalização. São sempre os jogadores que dão vida à estrutura, pelo que o jogo posicional e a mobilidade assumem um papel de preponderância; existe um respeito pela estrutura, contudo, os jogadores devem saber interpretar o jogo e serem criativos na forma como resolvem, taticamente, os

² A saída *lavolpiana*, ou saída a 3, foi criada nos anos 90 por Ricardo Lavolpe, treinador argentino que ganhou especial relevo a treinar a seleção do México. É um conceito utilizado no futebol para se referir ao início da fase ofensiva, iniciando com uma linha de 3 jogadores (defesas centrais em largura e pivô defensivo no vértice). Os laterais assumem igualmente amplitude máxima, mas projetados numa zona próxima do meio campo.

constrangimentos decorrentes do jogo, garantindo a melhor solução ao portador da bola para garantir continuidade na ação. A chegada a zonas de definição deve estar alimentada pela liberdade criativa dos jogadores, potenciando e aproveitando situações de igualdade e superioridade numérica, aproximando-nos das zonas de finalização definidas – 1º poste, 2º poste e corredor central (penáti e entrada da área). Contudo, o preenchimento destas é definido pelo posicionamento e, especialmente, pela inteligência dos jogadores para chegar de forma agressiva, no *timing* certo.

“Si sales bien, puedes llegar a jugar bien; si no lo haces, no hay opción. Johan cree que aquello que equilibra el juego es la pelota. Pierde muchas, y serás un equipo desequilibrado. Pierde pocas, y será todo equilibrio”

(Guardiola, 2006)

Na **transição defensiva** deve emergir uma das nossas principais imagens de marca – a reação forte à perda. Toda a equipa deve reagir agressivamente, procurando recuperar a bola o mais rápido possível. No entanto, esta reação deve ser preparada ainda no momento de organização ofensiva, através de um equilíbrio posicional e respetivas coberturas ofensivas. Tal permitir-nos-á ter sempre homens perto da zona da bola de forma a criar uma solução ao portador da bola ou preparar o momento de transição defensiva.

Na **organização defensiva** a equipa deve ter um compromisso total com o momento. A redução ativa dos espaços deve ser agressiva e a equipa deve estar preparada para pressionar em todos os momentos, em todo o campo. A proteção do corredor central é uma prioridade e, para isso, a equipa deve reduzir ao máximo a distância entre os setores, evitando que joguem dentro da nossa estrutura. O nosso momento defensivo deve contemplar, sem receio, o duelo individual, sustentado por um jogo de coberturas agressivo.

Na **transição ofensiva** a reação, individual e coletiva, deve ser também muito forte, com o objetivo principal de manter a posse de bola que acabámos de recuperar, valorizando uma saída segura da zona de pressão para dar continuidade – 1) aproveitar o momento de desorganização momentânea do

adversário para iniciar um contra-ataque ou 2) entrar em organização ofensiva. Neste momento emerge a necessidade de toda a equipa reagir de forma agressiva e estar identificada com o momento, criando soluções para sair da zona de pressão, quer em apoio (recuado) quer em profundidade.

4.1.2. A Complementaridade entre a Ideia de Jogo e o Sistema de Jogo – a lógica por detrás da organização estrutural, com vista à sua funcionalidade

O Sistema de Jogo, ou organização estrutural, “*refere-se às disposições iniciais dos jogadores em campo*” (Guilherme, 2004, p. 152), representando meramente uma disposição espacial (fixa) da equipa no terreno de jogo. A adoção de uma determinada organização estrutural, em detrimento de outra, resulta de uma conjugação de fatores que devem ser permanentemente reconsiderados, contribuindo em larga escala para a potenciação do Modelo de Jogo criado. Contudo, mais importante do que a estrutura dada à equipa é a funcionalidade que esta apresenta nos diferentes momentos de jogo, quer no plano coletivo, quer no plano individual.

Durante a presente época foram utilizados 2 Sistemas de Jogo, em momentos diferentes. Assim, iniciámos a época abordando o 1-4-3-3 (Figura 6) e, a partir de Abril, introduzimos de forma gradual o 1-3-4-3 (Figura 8). A escolha inicial deveu-se a um conjunto de fatores decorrentes da análise do contexto e consequente projeção da época, os quais passo a explicar de forma mais detalhada:

i. Todos os jogadores estavam familiarizados com o 1-4-3-3, uma vez que, culturalmente, este constitui-se como o sistema de jogo preferencial nos escalões de formação do FC Porto a partir do escalão sub13 – iniciação ao futebol de 11. Da mesma forma, também os jogadores contratados eram provenientes de equipas com o mesmo sistema de jogo, tornando o processo de integração mais célere e profícuo.

ii. As características dos jogadores do plantel enquadravam-se na perfeição no sistema de jogo adotado, criando condições favoráveis a uma relação bidirecional no que concerne à potenciação quer dos jogadores, quer do sistema de jogo.

iii. Acreditamos que esta organização estrutural se constitui como o veículo ideal para corporizar a nossa Ideia de Jogo. Esta ideia é sustentada pelas seguintes características do sistema:

- Potencia uma ocupação do espaço mais efetiva e equilibrada;
- Propício para o desenvolvimento do jogo posicional;
- Potencia a criação de situações constantes de duelo individual;
- A disposição cria muitas linhas longitudinais e transversais que, articulado com um jogo posicional agressivo, permite a criação permanente de triângulos que facilitam a circulação agressiva – garantia de várias linhas de passe em todo o momento;
- Menor distância entre os jogadores (inúmeros pontos de ligação) e entre os sectores;
- Possibilidade de criar variantes na disposição inicial (meio campo em 1:2 ou 2:1 – Figura 6 e 7);
- Fácil compreensão;
- Facilidade na transição para o sistema alternativo (1-3-4-3)



Figura 6. Sistema de Jogo principal: 1-4-3-3



Figura 7. Variante do 1-4-3-3 (duplo pivô)

Após o término do campeonato, e com menor preocupação em termos de resultado, tivemos bastante tempo para incidir com mais calma e assertividade sobre o sistema alternativo. Contudo, o 1-3-4-3 (Figura 8) foi utilizado durante o campeonato em momentos muito específicos, com objetivos diferentes, que passarei a explicar mais detalhadamente: o sistema de jogo em questão, assim como todos os outros, não passa de uma “conjugação numérica”, que ganha vida (funcionalidade) em função de um conjunto de fatores, como é o caso das características dos jogadores em função da posição que ocupa no sistema, da ideia de jogo do treinador ou do objetivo específico para o momento do jogo em que é utilizado. Entre outros.

Assim, durante o campeonato o sistema de jogo 1-3-4-3 ganhou contornos de sistema alternativo, em função da necessidade de inverter um resultado menos positivo, ou perante a necessidade de dotar a equipa de um bloco defensivo com mais unidades, com o intuito de segurar um resultado mais positivo. A escolha de uma ou outra organização, em função do objetivo específico, dependeu essencialmente da escolha das características dos atletas em posições fulcrais. Consequentemente, quando a equipa necessitou de inverter um resultado menos positivo as posições 5/7 eram ocupadas por jogadores com características mais ofensivas – alas – e as posições 4/2 poderiam ser ocupadas pelos laterais, dotando a linha defensiva de maior capacidade de envolvimento ofensivo, garantindo também qualidade no momento defensivo. No entanto, esta assumiu-se como uma opção apenas em momentos de maior vertigem ofensiva ou de “desespero”, uma vez que assume-se como uma organização que potencia muitos momentos de desequilíbrios no momento defensivo.

Quando a equipa necessitou de segurar um resultado positivo e, consequentemente de reforçar o bloco defensivo, a escolha nas posições 5/7 recaíram essencialmente em laterais e nas posições 2/4 em centrais, garantindo maior estabilidade no momento defensivo mesmo quando a equipa defendida em bloco baixo; esta assumiu-se claramente como a melhor escolha uma vez que a equipa garantia uma superioridade permanente na linha defensiva, sem perder amplitude, volume e qualidade ofensiva, devido às características dos

nossos laterais (capacidade para integrarem com qualidade o momento ofensivo e com boa recuperação defensiva) e dos nossos centrais (qualidade a construir a parte de zonas mais recuadas; qualidade para integrarem o momento ofensivo em zonas mais avançadas; fortes no duelo e nas coberturas).



Figura 8. Sistema de Jogo alternativo - 1-3-4-3

A escolha sobre este sistema alternativo, além pelo “amor” que nutro pelo mesmo, derivou das características dos nossos jogadores. Os nossos alas assumem-se como jogadores que gostam de “caos”, com qualidade e inteligência para se envolverem num jogo mais apoiado em zonas interiores, sem perder a verticalidade nas suas ações ofensivas. Da mesma forma, as características ofensivas dos nossos laterais permitem a garantia de amplitude máxima no momento ofensivo, muitas vezes com os dois colados à linha defensiva adversária em simultâneo, suportados pelo equilíbrio permanente garantido pela linha de centrais.

A organização em 1-3-4-3 assumiu-se como um sistema alternativo, tal como foi referido, pela garantia de potenciar as características dos nossos jogadores, com base nas características muito próprias que carrega:

- Facilidade no *transfer* para o sistema de jogo principal e vice-versa;
- Respeito pela Ideia de Jogo que pretendíamos implementar (Princípios do Modelo de Jogo);
- Garantia de amplitude máxima no momento ofensivo;
- Muitas unidades no corredor central, suportadas por um jogo posicional agressivo;
- Garantia de equilíbrio no momento ofensivo – linha defensiva;
- Possibilidade de pressionar alto com muitas unidades;
- Solidez defensiva em bloco baixo;
- Possibilidade de aumentar os constrangimentos ofensivos e defensivos (estruturais e funcionais) às equipas adversárias, pelo facto de, culturalmente, não estarem habituadas a defrontar equipas organizadas desta forma;

4.1.3 A Complementaridade entre a Ideia de Jogo e o Sistema de Jogo: a idealização de uma funcionalidade individual para dar corpo a uma Ideia coletiva

Dentro da nossa organização estrutural é importante salientarmos a construção de uma identidade comportamental capaz de dar funcionalidade à estrutura. Como tal, é importante termos a noção clara do que pretendemos dos nossos jogadores em cada momento, em cada posição e, para uma determinada conceção de jogo, que tipo de jogadores pretendemos para as posições. Não podemos, de todo, configurar uma determinada ideia sem considerar o que a materializará, correndo o risco de tornar a conceção amorfa, desprovida de sentido e sem qualquer tipo de funcionalidade.

Para a minha Ideia de Jogo necessitamos de um **guarda-redes (1)** capaz de conferir segurança à equipa no momento defensivo, dominando bem as técnicas específicas da posição. Deve ser pró-ativo na sua abordagem e extremamente comunicativo, orientando a linha defensiva. Ofensivamente deve assumir um papel ativo e preponderante na 1ª fase de construção de jogo (FCJ),

garantindo superioridade numérica neste momento; é, por isso, importante ter qualidade técnica para se envolver num jogo mais apoiado ou para jogar longo (com critério) se necessário. Deve ter uma capacidade de leitura e interpretação de jogo permanente, garantindo o controlo da profundidade sempre que a equipa estiver projetada no ataque. Da dupla de **centrais (3/4)** é esperado um comportamento de concentração total durante todo o jogo, controlando as dinâmicas defensivas da equipa. Devem, por isso, ter bem assimilados os comportamentos desejados, bem como o domínio dos indicadores de pressão. São um importante auxílio nas coberturas aos laterais, agindo de forma preventiva; no momento ofensivo assumem papel preponderante, assegurando uma progressão equilibrada e segura. O sucesso do nosso processo ofensivo passa em larga escala pela forma como esta dupla permite a progressão no terreno na 1ª FCJ, ora em condução (provocar para atrair ou criar superioridade), ora em posse – procura de espaço para ligar dentro/fora, curto/longo (VARIABILIDADE). Quando no momento ofensivo, são importantes na forma como garantem equilíbrio e se assumem como linhas de passe em profundidade (negativa) para permitir a variação de centro de jogo.

Os **laterais (2/5)** devem ter um compromisso, em 1ª instância, com o momento defensivo. Têm de dominar bem as técnicas defensivas, fortes no duelo individual e com capacidade para interpretar as dinâmicas coletivas inerentes à posição (agressivos a fechar o espaço interior – formar linha de 3; indicadores de pressão). Pela forma como jogamos, é importante também a capacidade de se envolverem no processo ofensivo da equipa, com um *timing* adequado, criando superioridade numérica e envolvimentos em zonas mais ofensivas. Dependendo da ocupação do espaço e da dinâmica lateral – interior – ala, devem ter a capacidade e qualidade para se envolverem tanto no jogo exterior como em zonas mais interiores. Quando no último terço de terreno, são estimulados a procurar uma aproximação agressiva à baliza do adversário, dando mais objetividade ao nosso jogo.

Ao **pivô (6)** é pedido que seja o ponto de equilíbrio da equipa, conferindo estabilidade em todos os momentos de jogo; acima de tudo deve ter uma ótima capacidade de interpretação das dinâmicas, antecipando cenários e atuando de

forma preventiva. Em termos defensivos deve ser um ótimo recuperador de bola, com uma abrangência de espaços relativa, não desposicionando muito da zona central. É importante para a nossa forma de jogar que seja um jogador agressivo na reação à perda, encurtando imediatamente as linhas perto ou longe da zona de perda, mantendo o nosso bloco longe da nossa baliza. Deve interpretar bem o momento de cobertura (direta ou indireta – juntar à linha de centrais quando um destes sai na cobertura ao lateral) em função do momento. Em termos ofensivos é solicitado que garanta fluidez ao jogo, controlando os ritmos. É importante para o nosso jogo que seja um ponto mais recuado para variar o centro de jogo, porém, em função do momento, deve ter qualidade para criar superioridade em zonas mais ofensivas. Da mesma forma, deve ter a capacidade de passe longo, queimando etapas na variação de centro de jogo e ganhando tempo para o momento ofensivo, não permitindo que a equipa adversária ajuste o posicionamento.

Os **interiores (8/10)** devem ser agressivos e dinâmicos, com capacidade para romper no último terço e criar situações de desequilíbrio. Na nossa forma de jogar ganha espacial relevo a capacidade que têm de ocupar os espaços e criar dinâmicas para ligar o jogo entre linhas. Para tal devem interpretar muito bem o jogo, temporizar o momento de aparecer para ligar e depois acelerar dentro da estrutura do adversário. Este “acelerar” está associado à progressão, independentemente se em condução ou em posse (combinações). Numa 1ª fase é desejável que seja o pivô a assumir a ligação, possibilitando a existência de mais unidades em profundidade (interior) para sair em apoio frontal. Complementarmente, permite-nos que o adversário não concentre tantos jogadores na imediação da nossa área, dando mais espaço para sair; caso tal não seja possível, os interiores devem assumir uma dinâmica (lateral – interior – ala) que permita ao portador da bola uma saída fluida e segura. Quando isto acontece (1 interior baixa para ligar o jogo), o interior contrário dá profundidade entre linhas, de forma a servir de apoio frontal, garantindo progressão e fluidez no nosso jogo.

Quando no último terço, devem ter a capacidade para definir com qualidade, ora em passe, ora em combinações com movimentos de rutura.

Devem, também, ter a capacidade para rematar de média/longa distância, criando mais uma possibilidade de finalização.

Os **alas (7)** devem ser agressivos no último terço, com qualidade no 1x1 e sem medo de arriscar. Numa 1ª fase do momento ofensivo devem dar amplitude ao nosso jogo, porém a forma como assumimos o jogo e as dinâmicas criadas (subidas de laterais, interiores a poderem aparecer na linha) faz com que seja vital a sua capacidade para jogar em zonas mais interiores e se envolverem no jogo de posse. No momento defensivo, juntam-se à linha dos interiores para formar a segunda linha de pressão, com especial noção de fechar o espaço central.

O **ponta de lança (9)** assume-se como a nossa unidade de referência no ataque, contudo, é deveras importante na forma como baixa para participar no momento de construção, essencialmente para garantir apoio frontal e uma progressão equilibrada. Todavia, este comportamento deve ser pontual e realizado de forma agressiva – não estar lá, aparecer para tocar e ir-se embora – contextualizado também ao jogo. Caso estejamos claramente por cima, com facilidade em chegar ao último terço, assume uma posição de referência na área. Na eventualidade de jogarmos contra uma equipa que pressione mais alto, este movimento (baixar para tocar) ganha especial relevância, também para abrir espaços para os nossos alas fazerem as diagonais interiores, aproveitando o espaço criado, ou para movimentos de rutura dos interiores. Dentro da área espera-se que seja agressivo e objetivo, repentino na finalização, aproveitando cada oportunidade. No momento defensivo serve como uma referência para orientar a pressão das linhas que estão atrás dele, fechando o espaço central e não permitindo que o adversário consiga sair da zona de pressão definida.

4.2 Do Modelo de Jogo idealizado ao Modelo de Jogo criado

A Ideia de Jogo assume-se como um protótipo idealizado do “jogar”, que ganha dimensão quando se encontra com uma determinada realidade, um contexto e consequentes circunstâncias, emergindo o Modelo de Jogo, uma

forma de jogar concebida pelo treinador, específica e alicerçada por princípios³, subprincípios⁴ e subprincípio dos subprincípios⁵, hierarquizados para os diferentes momentos de jogo, manifestando uma organização funcional própria, uma identidade coletiva (Guilherme, 2003). Desde logo, o Modelo de Jogo consubstancia a importância que o contexto exerce sobre o treinador, sobre as suas ideias e, conseqüentemente, sobre a forma como estas serão implementadas. Negligenciar esta influência é renunciar à vontade de triunfar.

Numa entrevista publicada na versão eletrónica da revista FourFourTwo, Fabio Capello aborda a importância que as características dos jogadores e o contexto exercem na construção do Modelo de jogo, referindo que *“You have to look closely at the players you have, analyse them and know how to bring the very best out of every single one (...) That's fundamental. Every club is different. The environment, the "climate", is different, they live football differently and you have to know where you are. Within the framework laid down by the club, you identify the things you like, the things you can use to achieve results, but you always have to respect the way that clubs live. Everyone has their idea of what's the right style, the right system, but that's always going to depend on the club and the players you have.”* (Fabio Capello citado em FourFourTwo, 2008).

Como podemos ver na Figura 9, existe um conjunto de fatores que influenciam e modelam a criação e o desenvolvimento do Modelo de Jogo, com relações diretas de causa-efeito entre si que devem ser permanentemente consideradas. A capacidade de adaptação do treinador assume, assim, um papel preponderante na forma como este consegue integrar e gerir estes fatores, de forma a operacionalizar e potenciar a sua Ideia de Jogo.

“Adaptación. He aquí el rasgo desconocido de Guardiola. Adaptación a los jugadores, al contexto, al oponente y a las circunstancias. Alemania le ha obligado a extraer de su interior esta característica poco empleada en su carrera como entrenador. Adaptarse para ser capaz de imponer su propuesta. Adaptarse como un camaleón. No sobreviven los más fuertes ni los más inteligentes, sino

³ Padrões gerais que caracterizam e conferem identidade à equipa – plano Macro.

⁴ Padrões de jogo intermediários que sustentam e dão vida aos Grandes Princípios – plano Meso.

⁵ Relacionados com os pormenores que os jogadores dão aos Princípios e Sub Princípios, conferindo imprevisibilidade – Plano Micro (Guilherme, 2017).

aquellos que mejor se adaptan. (...) Sus ideas de juego eran tan firmes y potentes que parecían rígidas e inamovibles, es decir, dogmáticas, pero para sobrevivir en Alemania ha tenido que mimetizarse con el entorno y adquirir una flexibilidad inesperada.

(Perarnau, 2016, pp. 18 - 19)



Figura 9. Fatores influenciadores na construção do modelo de jogo (Tamarit, 2013)

As equipas do FC Porto caracterizam-se por uma Identidade muito própria, procurando dominar todos os momentos do jogo, fazendo emergir a noção do coletivo sustentado pela qualidade técnica individual dos seus jogadores. A qualidade ao nível da posse e do jogo posicional constituem-se também como uma marca das equipas dos diversos escalões etários.

Defensivamente, fruto da atitude dominadora que se pretende, preconiza-se a forte reação à perda (individual e coletiva), a agressividade na disputa e um compromisso total com o momento, procurando a recuperação da bola o mais rápido possível. Em função do disposto, facilmente se depreende que a forma como idealizo o jogo está em clara sintonia com a “Identidade FC Porto”, encontrando um sustento ainda mais forte nos 4 pilares do sucesso defendidos

pelo Presidente, Sr. Jorge Nuno Pinto da Costa – Rigor, Competência, Ambição, Paixão (Porto, 2013h) – identificando-me plenamente com os mesmos e vendo neles a sustentação perfeita para a corporização do Modelo de Jogo.

A conceção do Modelo de Jogo tem associado um traço quimérico. Ao treinador cabe a responsabilidade de trabalhar em prol do seu desenvolvimento, na sua (re)construção permanente, envolvendo-se de forma assertiva neste processo contínuo, com a consciência que a sua concretização é utópica.

A operacionalização do Modelo de Jogo, assim como a própria natureza da modalidade, carregada de aleatoriedade decorrente das relações de cooperação/oposição inerentes, tem a capacidade de produzir interações e consequentes *outcomes* que não estavam previstas *à priori* pelo treinador. O conhecimento que os jogadores revelam sobre o jogo, as suas características e a forma como assimilam as nossas ideias revela-se de enorme importância para o desenvolvimento do nosso Modelo de Jogo (Mallo, 2015; Tamarit, 2013), cabendo ao treinador a tarefa de refletir sobre as mesmas, sobre as suas origens e sobre de que forma estas são passíveis de integrar e potenciar o Modelo de Jogo.

Ao longo da época tivemos períodos concretos em que tivemos a necessidade de analisar as nossas performances e reestruturar ideias relativamente à nossa forma de jogar, de forma a potenciar a nossa resposta perante as dificuldades sentidas. O campeonato em que participámos teve o condão de fazer emergir algumas lacunas da nossa equipa em momentos específicos do jogo, tendo-se constituído de enorme importância a análise e consequente reflexão/ação realizada tanto em contexto de jogo como em treino. A reflexão sobre o desenvolvimento dos nossos jogadores, sobre a minha intervenção, sobre os exercícios e como estes concorriam para o desenvolvimento do Modelo de Jogo que pretendia desenvolver, assumiu-se como um processo de (re)consideração permanente, de grande importância para o desenvolvimento da minha prática e, consequentemente, de grande aprendizagem e crescimento.

O Modelo de Jogo apenas ganha sentido quando o corporizamos através do treino e do jogo, fazendo emergir uma diversidade de interações

propiciadoras de respostas múltiplas, muitas delas inesperadas e catalisadoras para a Ideia de Jogo que pretendemos operacionalizar. Torna-se, assim, de especial importância o assumir uma postura emancipatória e de inconformismo, sustentada numa prática reflexiva contínua, com o intuito de produzir alterações futuras, potenciando o nosso Modelo de Jogo.

4.3 O Modelo de Jogo (re)criado

As características específicas da modalidade, tais como a imprevisibilidade, a aleatoriedade, a aciclicidade das ações, o permanente jogo de relações cooperação/oposição, etc., exigem dos jogadores a adoção de comportamentos adequados que possibilitem a resolução dos constrangimentos decorrentes do próprio jogo, dando respostas eficazes e congruentes nos diferentes momentos do jogo.

A definição clara e concisa do que pretendemos nas diferentes fases do nosso jogo assume-se como um fator preponderante para o sucesso ao nível de concetualização, operacionalização e avaliação do nosso Modelo de Jogo. Decorrendo dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares impostos pela própria natureza do jogo, o Modelo reflete um conjunto de princípios específicos que se articulam entre si nos diversos planos (macro, meso e micro), constituindo a “matriz” da nossa forma de jogar e, conseqüentemente, criando e desenvolvendo uma forma de jogar específica, definidora de uma identidade coletiva. Contudo, é importante salientar que o Modelo de Jogo será tão mais rico quanto maior liberdade seja dada aos jogadores para acrescentarem a sua marca individual, através da criatividade e do talento na resolução dos constrangimentos decorrentes do jogo, concorrendo para a potenciação do coletivo através do plano individual.

O contexto assume-se, ele próprio, como um elemento preponderante na criação e desenvolvimento do Modelo de Jogo. A influência que este e todas as interações provenientes da especificidade inerente à modalidade exercem sobre o nosso “jogar” não devem ser, nunca, negligenciadas. O pensamento deve

contemplar a ideia de que o Modelo de Jogo é tudo, mas não é nada, na medida em que não é estanque, preconizando a mutação como parte integrante do processo. Contudo, é de vital importância para a operacionalização do Modelo de Jogo, que as nossas ideias estejam sistematizadas, estruturadas e sejam claramente perceptíveis aos olhos (e principalmente aos cérebros) dos nossos jogadores. Assim, o Modelo de Jogo dever-se-á assumir como um mapa conceptual da nossa forma de jogar, criando uma linguagem coletiva, tornando-se no vínculo entre a Ideia de Jogo do Treinador e a sua operacionalização através do nosso “jogar”, que se vai desenvolvendo à medida que é posto em prática.

Tal como foi previamente referido, a conceção de jogo idealizada pelo Departamento de Formação do Futebol Clube do Porto preconiza um jogo dominador em todos os momentos, complexo e de qualidade superior, pressupondo uma dinâmica com equilíbrio e fluidez. Para que tal propósito seja atingido é necessário desenvolver um conjunto de princípios orientadores de ação nos diferentes momentos de jogo, concorrendo para o desenvolvimento de uma identidade específica e, consequentemente, para a construção permanente do nosso Modelo de Jogo.

4.3.1 Organização Ofensiva

O grande princípio referente à organização ofensiva é a posse e circulação de bola, constituindo-se como objetivo geral desta fase a procura permanente de desorganizar e desequilibrar o adversário, com a finalidade de aproveitar essa desorganização para marcar golo.

Os princípios mais importantes nesta fase do jogo são: (i) organização posicional ofensiva; (ii) desorganizar e desequilibrar o adversário; (iii) finalizar.

(i) Organização posicional ofensiva

Abertura de espaços – abertura de linhas em largura e profundidade.
Jogo posicional – ocupação dos espaços, perto e longe da bola, criando referências e pontos de ligação.

(ii) Desorganizar e desequilibrar o adversário

Posse e circulação permanente da bola, com o intuito de desorganizar e desequilibrar o adversário, criando espaços na respetiva estrutura defensiva – dinâmica ofensiva.

A dinâmica ofensiva pressupõem o seguinte conjunto de comportamentos: (i) abertura de espaços e agressividade no jogo posicional; (ii) impedir que o adversário crie zonas de pressão, através de uma circulação agressiva e da mobilidade; (iii) circulação em detrimento da condução; (iv) variação da circulação em largura e em profundidade; (v) variação do centro de jogo; (vi) variação dos ritmos na circulação.

(iii) Finalizar

Zonas de finalização – ocupação correta das zonas específicas de finalização.

Timing de finalização – temporização para chegar à zona de finalização no momento ideal para finalizar.

4.3.2. Organização Defensiva

No momento de organização defensiva constitui-se como grande princípio a zona pressionante; o objetivo geral deste momento consiste em condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária, com o objetivo de provocar o erro e ganhar a posse de bola.

Os princípios na organização defensiva são: (i) organização posicional defensiva; (ii) direcionar o adversário; (iii) pressionar.

(i) Organização posicional defensiva

Fecho de espaços – fecho de linhas, em largura e em profundidade.

Jogo posicional: ocupação dos espaços, perto e longe da bola – garantia de pressão permanente sobre o portador e respetivas coberturas.

(ii) Direcionar o adversário

Direcionar o adversário para zonas específicas do campo (zonas de pressão), nas quais aumentamos a probabilidade de provocar o erro ao adversário e, conseqüentemente, recuperar a bola.

(iii) Pressionar

Indicadores de pressão – identificação de momentos específicos para pressionar o adversário, guiando o comportamento de todo o bloco defensivo.

Pressão – pressionar coletivamente o adversário de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola.

4.3.3 Transição Defensiva

O momento de perda e, principalmente, a forma como a equipa reage a este estímulo, constitui-se como uma imagem de marca das equipas do FC Porto, devendo ser uma reação pautada pela agressividade com que identifica o estímulo e procura a recuperação da bola. Assim, constitui-se como grande princípio a pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante; este momento de jogo tem como objetivo geral a capacidade de aproveitar a desorganização da equipa adversária para: (i) ganhar a posse de bola ou (ii) entrar em organização defensiva.

(i) Pressão para ganhar a bola

Identificação do estímulo (perda de bola) e pressão imediata (mudança de atitude) sobre o portador da bola e espaço circundante para ganhar a posse de bola.

(ii) Pressão para entrar em organização defensiva

Pressão ao portador da bola e ao espaço circundante, criando condições para que toda a equipa se ajuste para entrar em organização defensiva – encurtamento imediato das linhas; cortar as linhas de passe, de forma à bola não sair da zona de perda; não

permitir passe em profundidade; não permitir que joguem dentro da nossa estrutura; garantia de coberturas sucessivas.

A forma como idealizamos e concebemos o nosso jogar, está assente na capacidade de dominar o jogo em todos os momentos. Assim, a conceção da nossa transição defensiva, e o sucesso que pretendemos para este momento específico, está sempre associado à forma como preparamos, no momento de organização ofensiva, o momento de perda. Desta forma, o sucesso do momento de perda (i.e. recuperação a bola) aumenta exponencialmente se algumas premissas forem asseguradas quando atacamos: (i) equilíbrio ofensivo; (ii) marcação preventiva – “eliminar” elementos referência para sair da zona de pressão – e respetivas coberturas; (iii) retirar a espaço entre linhas ao adversário

4.3.4 Transição Ofensiva

O grande princípio inerente à transição ofensiva consiste em retirar a bola da zona de pressão. Este momento de jogo tem como objetivo geral a capacidade de aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para (i) criar oportunidades de golo – aproveitamento da profundidade, ou (ii) entrar em organização ofensiva – transição em segurança.

(i) Dar profundidade

Retirar a bola da zona de pressão e aproveitar, caso seja possível, a desorganização defensiva adversária – espaços abertos – para explorar a profundidade.

(ii) Entrar em organização ofensiva

Tirar a bola da zona de pressão e iniciar o processo de organização ofensiva – transição em segurança.

Ambos os princípios têm subjacente a mudança agressiva da atitude (defesa – ataque), através da criação de linhas de passe em apoio e em profundidade (abertura de linhas em largura e profundidade), criando condições

favoráveis para que a bola saia da zona de pressão com sucesso. A avaliação do contexto envolvente assume-se de especial relevância para dar continuidade à ação e, acima de tudo, para ser tomada a decisão correta. Este constitui-se como um momento de grande volatilidade devido à desorganização momentânea pela qual a nossa equipa passa, sendo vital a manutenção da posse de bola para que não caia numa situação de perda de bola em desequilíbrio completo. Não sendo expectável que a equipa assuma um padrão invariável quanto à natureza da transição ofensiva, é importante a consideração que “dominar o jogo” pressupõem racionalidade na forma como jogamos. Com isto, a equipa não renega a possibilidade da transição em profundidade, caso o contexto seja favorável, mas acima de tudo preconiza a eficácia na transição, que se materializa na forma como conseguimos sair da zona de pressão e conseguimos dar continuidade à ação.

Os princípios estruturantes do Modelo de Jogo – Figura 10 – constituem-se como uma projeção (projeto + ação) da ESPECIFICIDADE que pretendemos para a nossa equipa nos diferentes momentos do jogo. Assim, e como foi referido anteriormente, o Modelo de Jogo assume-se como um mapa conceptual, que apenas ganha sentido de cada vez que é posto em prática, regenerando-se em cada momento que é estimulado, testado e questionado, nunca se constituindo um fim em si mesmo.

Apesar de os princípios inerentes a cada momento de jogo estarem definidos *à priori*, é a interpretação que cada jogador faz dos mesmos que confere riqueza ao Modelo de Jogo, garantindo a sua funcionalidade. Torna-se, por isso, importante que seja dado espaço e liberdade para que a criatividade individual, não apenas na interpretação mas também na execução, seja parte integrante do processo de criação e desenvolvimento do Modelo de Jogo. No entanto, é importante vincar de forma clara que os conceitos “liberdade” e “criatividade” preconizam o respeito inquebrável pelo Modelo de Jogo e respetivos princípios, havendo espaço para a procura de soluções diferentes em função do contexto identificado.



Figura 10. Momentos de Jogo e respectivos Macro Princípios e Princípios – resumo

4.3.5 Esquemas Táticos

Os esquemas táticos⁶ assumem, nos dias que correm, um plano de destaque ao nível de definição dos jogos. Cada vez mais as equipas trabalham no sentido potenciar o aproveitamento deste momento específico com o intuito de surpreender as equipas adversárias. Neste subtema circunscrever-me-ei aos cantos (ofensivos e defensivos) e aos livres diretos e indiretos (ofensivos e defensivos).

No nosso Modelo de Jogo as situações de bola parada evidenciavam uma organização estrutural específica, com princípios e subprincípios definidos com o intuito de nos tornarmos eficazes, ofensiva e defensivamente.

⁶ Bangsbo e Peitersen (2000) referem-se a este momento específico como todas as ações que que promovam o reatamento do jogo após uma pausa – pontapé de baliza, livres (diretos e indiretos), lançamento, cantos. Também comumente designados de “ações/situações de bola parada”.

4.3.5.1 Cantos

(i) Cantos Defensivos

Princípio

Zona Mista

Subprincípios

Atitude preventiva para evitar cantos rápidos/curtos

Agressividade na zona (proteção do guarda-redes e espaço circundante) e na marcação;

Importância do *jogo oculto*⁷;

Orientação dos apoios;

Atacar o espaço.

Por norma a nossa organização defensiva contemplava uma zona composta por 4 jogadores (os mais fortes no jogo aéreo), 4 jogadores na marcação individual e 2 jogadores preparados para a transição ofensiva – Figura 11. No caso de o adversário optar por um canto curto, abdicávamos de um dos elementos de transição (do lado da marcação do canto) e de um elemento de marcação, obrigando a um reajuste agressivo do posicionamento dentro da área.

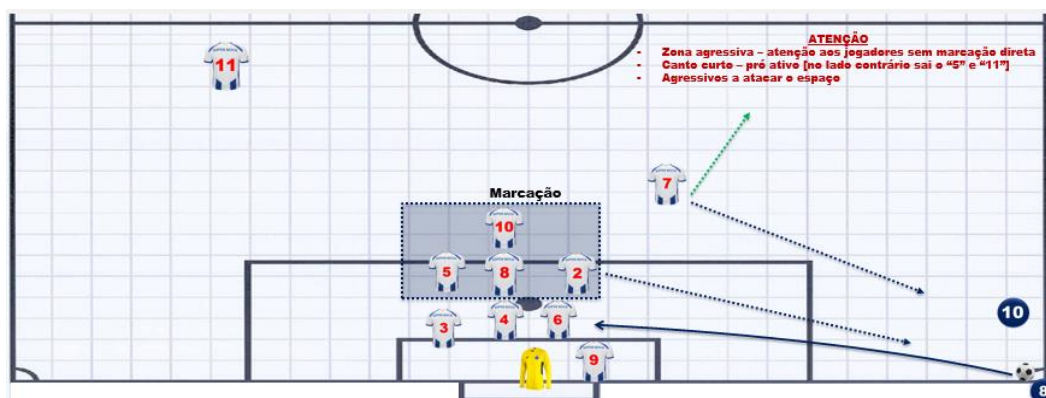


Figura 11. Posicionamento nos cantos defensivos

⁷ Refere-se à importância do duelo corporal e da capacidade que os jogadores revelam para serem mais inteligentes na forma como usam o corpo para ganhar esses mesmos duelos.

Contudo, em determinados jogos fomos forçados a alterar a nossa organização em virtude do maior poderio adversário nestes lances específicos, garantindo superioridade na marcação e abdicando um pouco da possibilidade de sair agressivamente na transição. Na Figura 12 podemos ver um desses casos específicos, perante um adversário que revelou ao longo da época muita qualidade nestes lances, pelo que nos vimos forçados a alterar a nossa organização em função da análise efetuada.

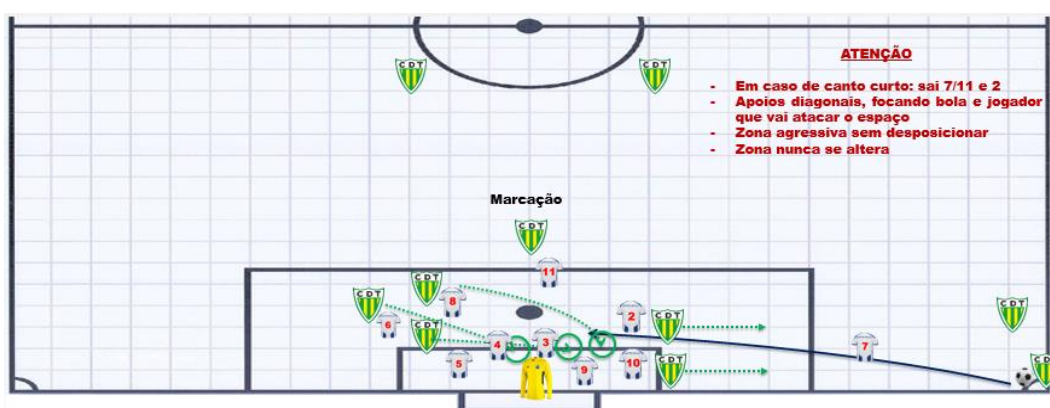


Figura 12. Posicionamento nos cantos defensivos – organização específica

(ii) Cantos ofensivos

Princípio

Criar condições favoráveis à execução e aproveitamento do lance;

Subprincípios

Definição clara do que queremos fazer

Aproveitar a superioridade e o elemento surpresa sempre que possível;

Criar o espaço que queremos atacar – atrair para agredir;

Definição das zonas de entrada

Em função da qualidade e da versatilidade que os nossos jogadores evidenciavam e da organização que os nossos adversários apresentavam neste tipo de lances, fomos variando a nossa forma de abordar os cantos. Assim, sempre que jogávamos perante equipas que apresentavam uma zona declarada, ou mista, optávamos quase sempre pelos cantos curtos – Figura 13. Neste caso, os jogadores que se encarregavam de garantir a superioridade na zona de marcação de canto seriam os que evidenciavam maior sucesso no 1x1 e o jogador que melhor executava os cantos. O canto curto permitia-nos (i) desorganizar a estrutura adversária dentro da área, retirando-os de uma zona/posição confortável, (ii) criar condições para sair em posse, (iv) mais tempo e espaço para tomar a melhor decisão e (iii) garantir o elemento surpresa. De forma a potenciar este subprincípio, dentro do canto curto tínhamos 3 possibilidades de continuidade, conforme demonstram as 3 cores de linhas presentes na Figura 13, cabendo aos jogadores a tomada de decisão e, consequente, responsabilidade pela opção tomada.



Figura 13. Cantos ofensivos – curto

Nos cantos longos a opção passou sempre por procurar as nossas referências mais fortes nestes lances, com estes a afastarem-se das zonas de finalização de forma a criarem o espaço a atacar – Figura 14.

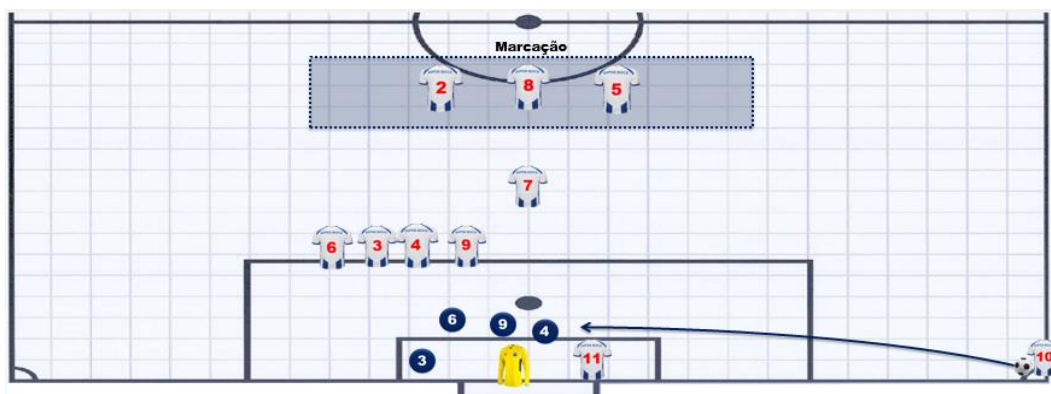


Figura 14. Cantos ofensivos – longo

4.3.5.2 Livres

(i) Livres Defensivos

Princípio

Zona Mista

Subprincípios

Definição da linha da zona – linha subida;

Agressividade na zona e na marcação;

Importância do *jogo oculto*;

Orientação dos apoios;

Retirar a profundidade de forma agressiva – coordenação da linha;

Atacar o espaço.

Tal como nos cantos, optámos pela criação de uma zona mista. Em função da distância da baliza, do corredor e das possibilidades inerentes (saída curta ou longa) o número de elementos na barreira variava. Assim, no corredor lateral, quando as probabilidades de ser batido um livre longo eram maiores, abdicávamos de um elemento na barreira que passaria para a zona mista; no caso de ser um livre com maior probabilidade de saída curta, colocaríamos pelo

menos 2 elementos. Na zona ficavam 7 jogadores (1 livre a controlar a trajetória em zonas do 1º poste e a controlar a profundidade; 6 jogadores na marcação) e 1 elemento para iniciar a transição ofensiva – Figura 15.

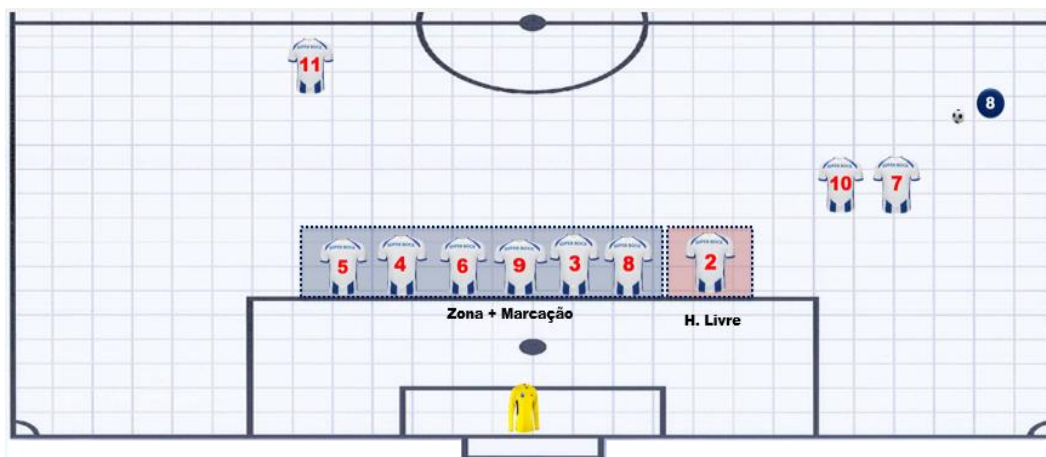


Figura 15. Livre indireto defensivo – corredor lateral

No caso de o livre ser executado em zonas mais próximas à baliza, com elevada probabilidade de o executante procurar o remate direto, os elementos a ocupar a barreira seriam escolhidos segundo a altura, com os restantes a assumir a tarefa de definição da linha/marcação em função da quantidade de adversários na área, mantendo-se uma unidade para iniciar a transição ofensiva, fixando, inerentemente, pelo menos 2 adversários – Figura 16.



Figura 16. Livre direto defensivo

(ii) Livres Ofensivos

Princípio

Criar condições favoráveis à execução e aproveitamento do lance;

Subprincípios

Definição clara do que queremos fazer;

Aproveitar a superioridade e o elemento surpresa sempre que possível;

Criar o espaço que queremos atacar – atrair para agredir;

Definição das zonas de entrada;

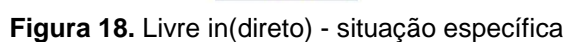
Nos livres indiretos, tal como nos cantos ofensivos, procurámos jogar com o elemento surpresa e com a qualidade técnica dos nossos jogadores, Assim, sempre que possível tentávamos sair em apoio, obrigando a um reajuste defensivo adversário (procura pela bola e consequente subida da linha defensiva) para depois atacarmos o espaço criado – Figura 17. Contudo, caso a oposição à saída em apoio não fosse forte o suficiente a ordem era para se aproveitar a situação de superioridade e atacar a baliza.



Figura 17. Livre lateral indireto – corredor lateral

Nos livres que possibilitassem o remate direto, os jogadores com mais qualidade seriam selecionados para o efeito, cabendo-lhes a responsabilidade de decidir no momento quem se sentiria mais confiante para executar.

Apesar de terem sido utilizados esporadicamente não resultaram em qualquer golo por falta de direção no remate, apesar da boa execução da jogada em si – Figura 18.



4.4. Periodização Tática: o condutor metodológico do processo de operacionalização do Modelo de Jogo

A Periodização Tática assume-se como uma metodologia de treino de futebol assente em Princípios Metodológicos⁸ próprios, preconizando o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem (Pivetti, 2012). Esta conceção metodológica, desenvolvida pelo Professor Vítor Frade, visa dar uma resposta aos fundamentos e à essência estrutural e funcional do jogo de futebol, face à especificidade emergente das características muito singulares deste e das interações criadas com o contexto.

Tal como o nome indica, a Periodização Tática revela a necessidade de se periodizar a criação de uma forma ESPECÍFICA de jogar, tendo sempre como referência a dimensão que coordena todo o processo de treino – tática – visando a aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa, através da operacionalização dos princípios que sustentam o Modelo de Jogo (Silva, 2014). Consequentemente, a Periodização Tática visa a hierarquização e distribuição, no espaço temporal, dos princípios e subprincípios que corporizam o Modelo de Jogo. A dar suporte a esta ideia, Guilherme (2017) refere que a dimensão tática deve assumir a coordenação e a modelação de todo o processo operacional do treino. Ainda sobre este tema, Faria (1999, p. 22) afirma que “a tática solicita, de acordo com a especificidade do jogo, valências físicas, técnicas e psíquicas”, reforçando a ideia de que estas se constituem como importantes para a execução dos comportamentos de ordem tática, respondendo desta forma a uma lógica de especificidade, devendo ser considerados de forma sinérgica no momento de planeação e operacionalização do treino.

Enquanto fenómeno empregnado de elevado grau de complexidade, a sua operacionalização assenta numa abordagem holística, num processo constante de complexificação/descomplexificação que obedece a uma lógica de não linearidade, com o intuito de garantir que a equipa chegue no máximo das suas

⁸ Princípio das Propensões; Princípio da Progressão Complexa; Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.

capacidades ao jogo seguinte e, conseqüentemente, potenciar o Modelo de Jogo que se está a (re)construir.

A Periodização Tática preconiza a existência de uma matriz conceitual orientadora de todo o processo – Modelo de Jogo – sendo capaz de se autoregenerar em função da reflexão permanente da qual é alvo. Contudo, esta torna-se vazia sem a componente Metodológica, assente em três princípios que se interrelacionam e criam uma relação de interdependência entre si, orientando o processo de operacionalização e de criação de uma identidade coletiva, conferindo Sentido a tudo o que fazemos. A grande diferença relativamente às demais teorias de periodização do treino consiste na forma como é operacionalizada, i.e. na forma como se articula tudo o que se faz no treino, derivante da interação e da correta aplicação dos princípios metodológicos que lhe dão funcionalidade.

A concretização do Modelo de Jogo através da correta operacionalização dos Princípios Metodológicos corporiza a Periodização Tática e faz emergir o supraprincípio que deve orientar toda a planificação e operacionalização – a ESPECIFICIDADE (Tamarit, 2013).

4.4.1. Princípios Metodológicos: a Matriz Metodológica como garantia da ESPECIFICIDADE

O termo “especificidade” é, no âmbito das teorias convencionais de periodização do treino, um princípio biológico que preconiza que as adaptações induzidas pelo treino têm um carácter específico, decorrendo do tipo de estímulo utilizado nas tarefas (McCafferty & Horvath, 1977). Consequentemente, é imperativo que os exercícios de treino obedeçam a uma lógica de especificidade, consubstanciando uma estrutura (objetivo, conteúdo e forma) que, no seu conjunto, promovem alterações de base e potenciadoras do rendimento desportivo (Castelo et al., 1996).

Contudo, quando nos reportamos à ESPECIFICIDADE inerente à Periodização Tática, esta constitui-se como o resultado da interação entre os

Princípios de Jogo e os Princípios Metodológicos, dando corpo a uma intencionalidade coletiva única, diferenciada e específica (Maciel, 2011). Não se consituindo como um Princípio Metodológico em si mesmo, assume-se como um Supraprincípio, orientando e contextualizando toda a prática, independentemente da escala/dimensão a que se trabalha – coletiva, inter-setorial, setorial, grupal ou individual – de forma a atingir-se uma identidade única e diferenciadora (Tamarit, 2013). O mesmo autor atribui a este supraprincípio a responsabilidade de garantir que tudo o que é realizado está subjacente ao jogo que queremos operacionalizar.

A Matriz Metodológica da Periodização Tática é assegurada por 3 Princípios Metodológicos, que se interrelacionam e concretizam a ESPECIFICIDADE pretendida.

O **Princípio das Propensões** preconiza a criação de contextos que possibilitem o surgimento, com alta densidade, de determinado acontecimento que queremos potenciar/desenvolver. Contitui-se como fulcral a capacidade de manipular os exercícios, sem alterar a sua natureza aberta, de forma a que o mesmo se constitua como *propenso* ao surgimento de um determinado acontecimento específico (Maciel, 2011).

O **Princípio da Progressão Complexa** deriva da necessidade de se hierarquizar os princípios e subprincípios que pretendemos trabalhar com o intuito de atingirmos o nosso jogar, sendo caracterizado pela não linearidade e pela complexidade. Esta não linearidade deriva da dinâmica inerente ao processo, com base em avanços e recuos, mas sem perda de referencial (Maciel, 2011). No que diz respeito ao planeamento e periodização, a progressão complexa ocorre (i) numa dimensão a longo prazo, onde o foco se centra na hierarquização dos princípios e subprincípios com vista ao desenvolvimento do Modelo de Jogo, e (ii) numa dimensão a curto prazo, controlando e regulando a complexidade dos exercícios do Morfociclo ⁹, considerando o binómio desempenho/recuperação, garantindo que os jogadores chegam ao dia do jogo nas condições ideais (Guilherme, 2017; Tamarit, 2013). Apesar de serem aqui abordadas em separado, é a articulação e interação entre estas duas

⁹ Espaço temporal entre dois jogos.

dimensões, tendo sempre como referencial a Matriz Concetual, que concorre para o desenvolvimento da ESPECIFICIDADE pretendida.

O **Princípio da Alternância Horizontal em especificidade** visa a distribuição, diferenciada, dos estímulos que pretendemos que os jogadores vivenciem nos diferentes dias que compõem o Morfociclo, sendo estes sempre enquadrados num regime de especificidade relativamente à nossa forma de jogar. Segundo Maciel (2011), este princípio metodológico permite induzir nos jogadores uma habituação a uma lógica de relação entre recuperação e desempenho, garantindo que a equipa se apresenta em boas condições para competir. O mesmo autor afirma ainda que este princípio salvaguarda que, a nível individual, os efeitos de cada unidade de treino sejam salvaguardados, induzindo uma adaptabilidade que concorre para uma manifestação qualitativa de uma intencionalidade coletiva. Dando sustento a esta teoria, Guilherme afirma que este princípio metodológico *“tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo Específicos pretendidos”* (2017, p. 107).

De forma a potenciar as adaptações referidas, a construção do Morfociclo deve ter como principais referenciais: (i) o respeito pela Progressão Complexa, resultando numa correta articulação dos princípios e subprincípios de forma a fazer emergir o nosso jogar; (ii) regime de contração muscular¹⁰ (também designadas de sub-dinâmicas) nos diferentes dias que compõem o Morfociclo; (iii) dimensão estratégica e a sua distribuição ao longo do Morfociclo, com vista à preparação para os jogos .

¹⁰ O regime de contração muscular considera 3 variáveis – tensão, duração e velocidade – que interagem conjunta e sistemicamente (Tamarit, 2013). Contudo, é possível gerir a dominância de umas relativamente às outras através da manipulação da estrutura dos exercícios, sendo de espacial relevância para o respeito do binómio desempenho vs recuperação.

4.4.2 O Morfociclo Padrão

O conceito de periodização preconiza a distribuição, ao longo do tempo, do que pretendemos trabalhar, no sentido de potenciar a nossa Identidade Coletiva. O Morfociclo Padrão assume-se como a estrutura organizacional e funcional do processo de construção e desenvolvimento do nosso jogar (Tamarit, 2013), definindo o marco temporal entre dois jogos. A sustentar esta tese, Maciel (2011, p. 10) afirma que *“é a um nível mais micro que encontramos a unidade basilar de todo o processo de operacionalização. Trata-se do Morfociclo Padrão, o qual permite com base numa periodização jogo a jogo fazer emergir e dar vida ao jogar a que se aspira”*.

A operacionalização do Morfociclo Padrão apenas se consegue na sua plenitude através da correta integração e respeito pelos Princípios Metodológicos (Carvalho et al., 2014), fazendo emergir a nossa ESPECIFICIDADE. Assim, é imperativo que a matriz concetual guie todo o processo, mantendo-nos permanentemente conectados ao Modelo de Jogo que desejamos desenvolver, independentemente da escala/dimensão da exercitação. Apesar de se tentar que não hajam variações na matriz do Morfociclo Padrão ao longo da época, os conteúdos abordados nas unidades de treino que a compõem variam ao nível intermédio¹¹, sempre em consonância com a ideia macro do nosso jogar e, consequentemente, sem perda de ESPECIFICIDADE (Tamarit, 2013).

De forma a potenciar as adaptações/alterações desejadas, a construção do Morfociclo deve ter como principais referenciais: (i) o respeito pela Progressão Complexa, resultando numa correta articulação dos princípios e subprincípios de forma a fazer emergir o nosso jogar; (ii) o regime de contração muscular¹² (também designadas de sub-dinâmicas) nos diferentes dias que

¹¹ O nível intermédio vai sendo manipulado semana a semana com intuito de se treinar mais uma coisa ou outra em função da evolução, dos problemas, das necessidades que vão surgindo, constituindo-se como a hierarquização dos princípios.

¹² O regime de contração muscular considera 3 variáveis – tensão, duração e velocidade – que interagem conjunta e sistemicamente (Tamarit, 2013). Contudo, é possível gerir a dominância de umas relativamente às outras através da manipulação da estrutura dos exercícios, sendo de espacial relevância para o respeito do binómio desempenho vs recuperação.

compõem o Morfociclo; (iii) a dimensão estratégica e a sua distribuição ao longo do Morfociclo, com vista à preparação para os jogos (Guilherme, 2017; Tamarit, 2013).

A criação e o desenvolvimento de uma identidade coletiva assumiu-se como o grande objetivo desde o primeiro dia de trabalho. Consequentemente, a operacionalização desse ideal teve, em cada unidade de treino, em cada exercício, uma contextualização intrínseca com a Ideia de Jogo que pretendíamos desenvolver, potenciando assim uma identificação, individual e coletiva, relativamente à nossa Matriz Concetual. Posto isto, a nossa intervenção partiu de uma perspetiva global da nossa concetualização, incidindo sobre os grandes princípios que dão corpo ao nosso Modelo de Jogo. A definição e hierarquização dos princípios e subprincípios a abordar em cada sessão foram assumidos numa lógica de progressão não linear, dependendo sempre da reflexão feita em cada unidade de treino e/ou jogo.

Constituindo-se a competição como um veículo de enorme importância para o desenvolvimento do nosso jogar, procurámos o mais rápido possível garantir oportunidades para competir a um nível de exigência elevado, quer através de *amigáveis*, quer através da participação em torneios, criando uma grande densidade competitiva na equipa, potenciadora de estímulos concorrentes para o desenvolvimento do nosso jogar.

Ao longo da época, o nosso Morfociclo Padrão manteve-se praticamente inalterado, tendo sempre como referência as datas dos jogos do Campeonato Nacional de Juniores B que, normalmente, se realizavam ao Domingo. Assim, desde a primeira semana de treinos definimos um morfociclo enquadrado com a realidade que teríamos durante a época toda, procurando desde o primeiro momento adaptar também o organismo dos jogadores ao binómio esforço vs desempenho e esforço vs recuperação, sempre dentro de um regime de ESPECIFICIDADE¹³ (Tamarit, 2013).

¹³ O conceito de ESPECIFICIDADE torna-se central na perspetiva de orientar toda a nossa prática, contextualizando-a em todo o momento a algo – o nosso jogar. Assim, as adaptações desejadas pressupõem uma contextualização à nossa forma de jogar e às exigências que esta nos impõem.

A lógica de estruturação e operacionalização do morfociclo centrou-se no momento de maior expressão da nossa Identidade Coletiva – o jogo. Consequentemente, tudo o que foi feito nos dias que compunham o morfociclo tinha em consideração a reflexão feita ao jogo realizado, perspetivando o jogo seguinte, garantindo que a equipa chegava nas melhores condições a esse mesmo dia. Assim, o nosso Morfociclo Padrão (Figura 19) assentava numa lógica de Domingo a Domingo, com quatro treinos semanais – 3ª feira, 4ª feira, 5ª feira e 6ª feira – e 2 folgas – 2ª feira e Sábado.



Figura 19. Morfociclo Padrão – Domingo a Domingo (Guilherme, 2017)

Na **2ª feira**, um dia após a competição, não havia treino, sendo expectável que os jogadores “desligassem” por completo. Contudo, apesar de ser o desejável, tornou-se complicado controlar o que era feito fora do nosso contexto. Tomemos como exemplo o que se passava no contexto escolar: a parceria existente entre o FC Porto e os estabelecimentos de ensino onde os nossos jogadores estudavam possibilitou a criação de horários flexíveis, permitindo a participação plena nos nossos treinos durante a semana. Em contrapartida, no dia em que não tinham treino – 2ª feira – o horário escolar estava sobrecarregado, muitos deles com aulas da disciplina de Educação Física. Desta forma, apesar de consagrada no Morfociclo que regia a nossa operacionalização, o dia de descanso/folga não sucedia nos moldes desejáveis.

Na **3ª feira** o objetivo do treino incidia no equilíbrio de cargas, promovendo a recuperação dos jogadores mais utilizados durante o fim-de-semana e num

trabalho adicional para os menos utilizados ou que não tivessem jogado. Consequentemente, os exercícios criados perspectivavam o jogo numa escala mais reduzida, com grande descontinuidade, máxima intensidade e tempos de exercitação reduzidos. Os jogadores que não jogavam faziam sempre um trabalho suplementar com o intuito de tentar minimizar o efeito da ausência de competição, materializando-se na criação de exercícios adicionais que procuravam “simular” ao máximo o tipo de interações ocorridas no último jogo. Como seria expectável, a promoção e estimulação da competição em cada exercício permitiu criar um clima de enorme compromisso e, consequentemente, aproximar-nos de uma realidade que pretendemos recriar – o jogo. Adicionalmente, a gestão emocional que era feita neste dia, em função dos resultados menos positivos que tivemos nas jornadas iniciais, assumiu-se de especial importância para a forma como a semana deveria ser encarada, com vista ao próximo jogo. Consequentemente, a estratégia passou por alinhar a preocupação dos atletas com a nossa – o desenvolvimento da nossa forma de jogar – não renegando a importância do resultado, mas consciencializando-os de que estaríamos claramente mais próximos de ganhar se a busca pelo aprimoramento da nossa Identidade fosse constante.

Na **4ª feira** o foco direccionava-se essencialmente para os subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala individual/setorial/intersectorial, executados num regime de grande tensão muscular com especial incidência na interação das contrações concêntricas/excêntricas – promoção de grande quantidade de saltos, acelerações, travagens, mudanças de velocidade, mudanças de direção, choques, etc. Consequentemente, os exercícios eram realizados em espaços mais curtos e com número reduzido de jogadores, caracterizando-se pela pouca duração e elevada descontinuidade. A promoção de um esforço repetitivo com este grau de agressividade muscular, aliado ao facto de ainda não estar garantida uma recuperação completa dos jogadores mais utilizados no jogo anterior, elevou a importância relativamente aos intervalos entre repetições e entre exercícios, garantindo uma recuperação adequada para que os jogadores conseguissem realizar os exercícios em Intensidades Máximas Relativas e com a dominância metabólica desejada

(Tamarit, 2013). O tipo de exercícios criados para este dia visavam a promoção de transições constantes, como os meios de transição, as posses de bola com três equipas ou o treino holandês, fazendo emergir de uma forma natural os subprincípios e subprincípios dos subprincípios em regime de tensão.

Na **5ª feira** o dia era dedicado aos grandes princípios e subprincípios do nosso jogo, vincando essencialmente a articulação entre setores numa dimensão intersectorial e coletiva. Consequentemente, os exercícios caracterizavam-se por serem realizados em espaços grandes, com um número elevado de jogadores e maiores tempos de exercitação, promovendo um padrão de desempenho muito semelhante ao do jogo, com menor descontinuidade e num regime de contração muscular de maior duração. A preparação do jogo seguinte tinha uma especial relevância neste dia, sendo a unidade de treino do morfociclo que contemplava maior preocupação relativamente à dimensão estratégica.

Na **6ª feira** a sessão incidia sobre os subprincípios e subprincípios dos subprincípios numa escala predominantemente individual e setorial. Considerando a exigência do dia anterior e a proximidade relativamente ao jogo seguinte, este treino deveria também promover a recuperação dos jogadores, para tal sendo utilizados exercícios com baixo grau de complexidade. Em termos de esforço os exercícios criados privilegiavam um regime de velocidade de contração com duração reduzida. Assim, neste dia era feitos exercícios de velocidade em linha reta, com ênfase na competição. Da mesma forma, neste dia os exercícios de finalização (sem oposição), que potenciassessem o remate tinham grande densidade. Dada a proximidade do jogo não seria expectável um grande foco aquisitivo, porém o facto de não termos treino no sábado tornaram imperativo que utilizasse este dia para treinar situações específicas, como era o caso dos esquemas táticos, ofensivos e defensivos.

4.4.3. O exercício como promotor da ESPECIFICIDADE

O conceito de ESPECIFICIDADE subjacente à Periodização Tática preconiza uma interação entre as matrizes conceituais e metodológicas que lhe dão sustento, resultando na criação de uma identidade coletiva (Maciel, 2011). Enquanto supraprincípio, a especificidade consubstancia o desenvolvimento de um jogar assente na vertente tática, visando o desenvolvimento do desempenho coletivo. Não renegando a importância das restantes dimensões de rendimento – físico, técnico e psicológico – preconiza-se que estas se desenvolvam também num regime de especificidade para dar corpo ao nosso jogar pois, como refere Frade, citado por Freitas (2004, p. 15), *“o tático não é físico, não é técnico, não é psicológico, mas precisa dos três para se manifestar”*.

Consequentemente, todos os exercícios devem ser específicos e contextualizados ao Modelo de Jogo, potenciando e desenvolvendo o nosso jogar, assente nos grandes princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios que lhe dão corpo. O respeito pelos Princípios Metodológicos constitui-se como uma das premissas para garantir a ESPECIFICIDADE. No entanto, para que tal seja plenamente atingido Guilherme (2004) releva também a importância de uma intervenção congruente e convergente do treinador, antes, durante e depois da concretização do mesmo, garantindo coerência na sua abordagem, sempre em concordância com o Modelo de Jogo que orienta o processo.

Uma vez que a maior expressão do nosso jogar verifica-se em competição, este momento assumiu-se de especial relevância para a construção dos exercícios que compunham cada unidade de treino. Assim, a análise e respetiva reflexão a cada jogo revestiu-se de grande importância para a definição e hierarquização dos princípios que desejávamos abordar em cada morfociclo e, consequentemente, em cada exercício que os compunham, através da criação de situações problema que faziam emergir os nossos princípios de jogo enquanto resposta aos mesmos.

Nas páginas seguintes serão apresentados alguns exercícios realizados ao longo da época e que se constituíram de grande importância para o

desenvolvimento da ESPECIFICIDADE pretendida, seguindo a lógica do Morfociclo Padrão.

3ª Feira – recuperação

- **Passe em estrutura**

Subprincípios dos subprincípios:

Variação no ritmo de passe; dinâmica de 3º homem; contra movimento

Dinâmica e regras:

Situações de passe em estrutura – Figura 20 e Figura 21, nas quais trabalhamos a dimensão individual, podendo ser criadas inúmeras variantes quanto às combinações; o foco incide essencialmente na qualidade do passe/receção, na capacidade de alternar o ritmo da circulação, na potenciação da dinâmica de 3º homem, na temporização dos movimentos envolvidos (passe – aproximação para combinação – desmarcação) e na multilateralidade das ações.

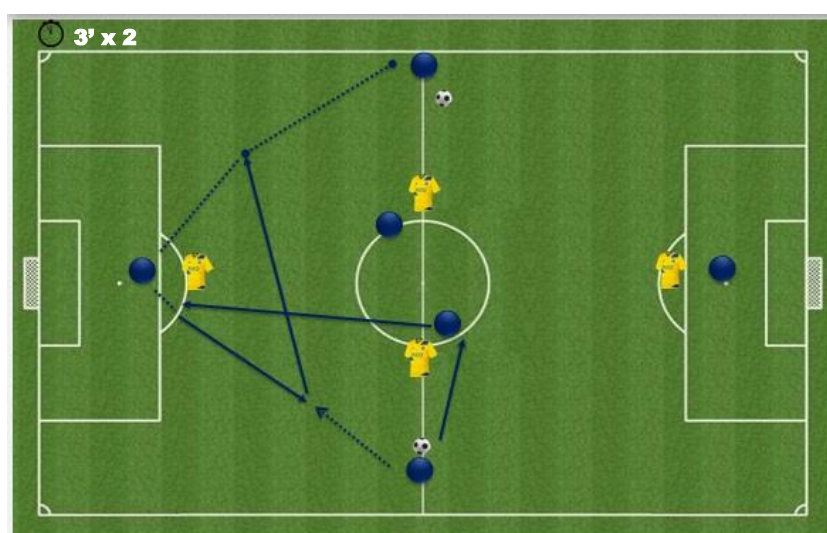


Figura 20. Passe em estrutura – ligação lado cego

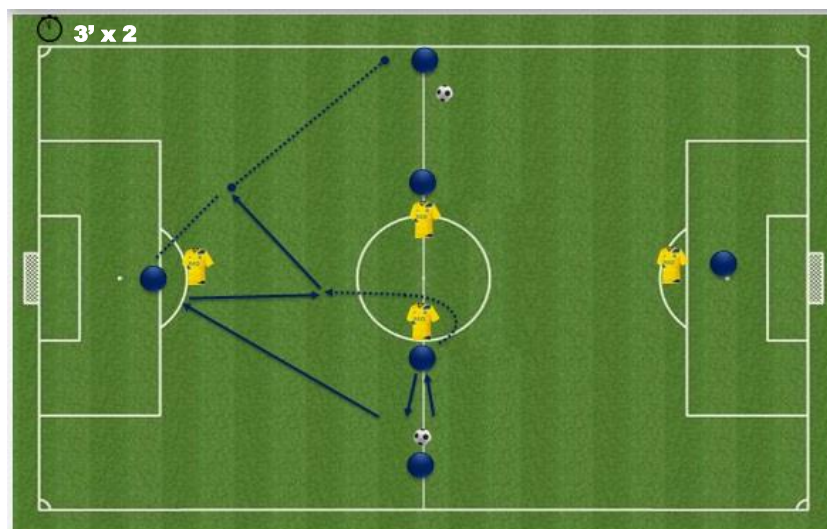


Figura 21. Passe em estrutura – dupla combinação

- **Circuito de recuperação**

Subprincípios

Ofensivos – ocupação racional do espaço; mobilidade ofensiva;

Defensivos – defesa em bloco; capacidade de pressionar em todos os momentos.

Dinâmica e regras

Circuito composto por 3 estações nas quais se potencia uma situação de jogo e duas de recuperação ativa com incidência técnica: Estação 1 – GR + 4 x 4 + GR (Setorial + Intersetorial); Estação 2 – Futvolei; Estação 3 – Meíinho + Sustentação de bola – Figura 22.

Neste exercício é criado um sistema de competição – Figura 23 – no qual todos concorrem para uma pontuação única; os jogadores são divididos em 2 equipas compostas por 12 elementos, sendo subdivididos em equipas de 4 numa escala intersectorial. Apesar de criada com o intuito de potenciar as relações e interações entre setores, a estação 1 visa promover a resolução dos constrangimentos essencialmente no plano individual. Consequentemente, grande parte das correções visavam o lado mais individual e a forma como cada jogador se interrelacionava com o resto da equipa.



Figura 22. Circuito de Recuperação

	[A] Azul		[B] Branco		E1	E2	E3	PONTUAÇÃO			
					JOGO	Futvolei	CT	A		B	
A1	3.	3.	B1		J1	A1 vs B3	A2 vs B1	A3 vs B2			
	2.	2.			J2	A2 vs B1	A3 vs B2	A1 vs B3			
	5.	5.			J3	A3 vs B2	A1 vs B3	A2 vs B1			
	6.	6.			J4	A3 vs B1	A2 vs B3	A1 vs B2			
A2	6.	6.	B2		J5	A2 vs B3	A1 vs B2	A3 vs B1			
	8.	8.			J6	A1 vs B2	A3 vs B1	A2 vs B3			
	10.	10.			PONTUAÇÃO FINAL						
	9.	9.									
A3	8.	8.	B3								
	11.	11.									
	7.	7.									
	9.	9.									

Figura 23. Divisão das equipas e sistema de pontuação

- **Jogo posicional – 4 x 4 + 4**

Subprincípios

Ofensivos – circulação agressiva; apoio frontal para progressão; garantir linha de passe para sair da zona de pressão (apoios exteriores)

Defensivos – defender em bloco (pressão permanente sobre o portador e garantia de coberturas); reação agressiva à perda

Dinâmica e regras

Situação de jogo – 4 x 4 + 4 – na qual se privilegia a posse orientada com garantia de amplitude máxima, potenciando a criação de padrões de superioridade para progressão e criação de oportunidades de finalizar – Figura 24; a capacidade para jogar entre linhas e servir de apoio frontal é muito importante no nosso jogo, daí a importância, neste exercício, dos apoios à profundidade. Pontuação: finalização simples – 1 ponto; finalização após passe em profundidade – 3 pontos.

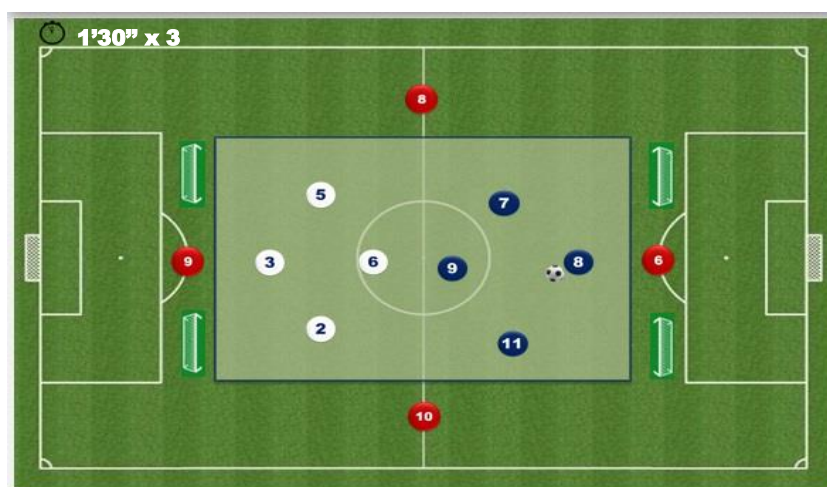


Figura 24. Jogo Posicional – amplitude ofensiva
4 x 4 + 4

- **Finalização – chegada, temporização e preenchimento de zonas de finalização**

Subprincípios

Organização Ofensiva: variabilidade nos ritmos de circulação; chegada a zonas de finalização.

Organização Defensiva: defender em inferioridade numérica; defender situação de cruzamento.

Dinâmica e regras

Situação de 8 x 2 + GR – Figura 25, na qual se desenvolve a circulação de bola para criar situações de cruzamento, potenciando a entrada dos médios em zonas de finalização; as zonas encontram-se previamente definidas, contudo o

seu preenchimento é feito com base na inteligência e na capacidade de percepção relativamente às movimentações entre os jogadores – alas, médios interiores e ponta. O exercício tem uma componente competitiva, defrontando-se 2 equipas constituídas por 11 elementos cada – 8 atacam, 2 + GR defendem. Consequentemente, quando uma equipa ataca, os defesas e o guarda-redes pertencem à equipa adversária. A pontuação é definida em função do objetivo do exercício, sendo dada uma pontuação superior aos elementos que desejamos privilegiar na finalização – neste caso serão os médios.

Este exercício foi muito utilizado em função da pouca verticalidade que os médios demonstraram numa fase inicial da época. Desta forma procuramos promover a chegada, a temporização e a ocupação das zonas de finalização num registo de registo de recuperação ativa.

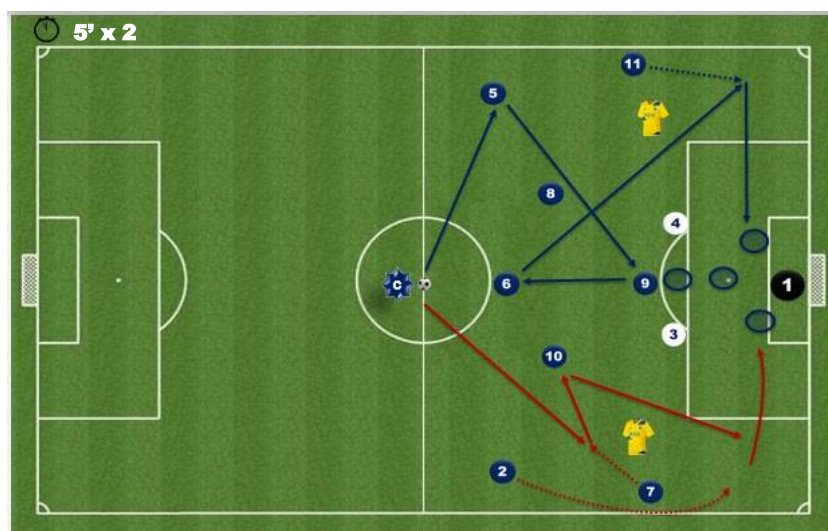


Figura 25. Finalização após combinações ofensivas

- **Organização Ofensiva – Intersectorial**
GR + 8 x 8 + GR [+ 1]

Subprincípios

Ofensivos – amplitude ofensiva; equilíbrio; qualidade do jogo posicional.

Defensivos – proximidade das linhas; pressionar em todos os momentos para provocar o erro; reação agressiva à perda.

Dinâmica e regras

Situação de jogo GR + 8 x 8 + GR [+ 1] – Figura 26, na qual intervêm os jogadores menos utilizados e não utilizados no jogo anterior, visando o equilíbrio de cargas. Essencialmente focamos os grandes princípios num contexto de exigência máxima, procurando suprir o *deficit* competitivo dos jogadores. É importante definir *a priori* a importância deste trabalho adicional, uma vez que na maioria das vezes os jogadores que nele participam têm tendência para demonstrar a sua insatisfação pelo facto de não terem jogado.

Ofensivamente o foco incide na capacidade de garantir a amplitude máxima, criando espaço entre linhas que nos permitam progredir através de uma boa circulação e um jogo posicional agressivo. A delimitação dos setores visa potenciar o equilíbrio ofensivo e a proximidade das linhas no momento defensivo, podendo ser um critério para a pontuação, como demonstro abaixo.

Pontuação:

Golo com a equipa em 3 setores – 1 ponto

Golo com a equipa em 2 setores – 3 pontos

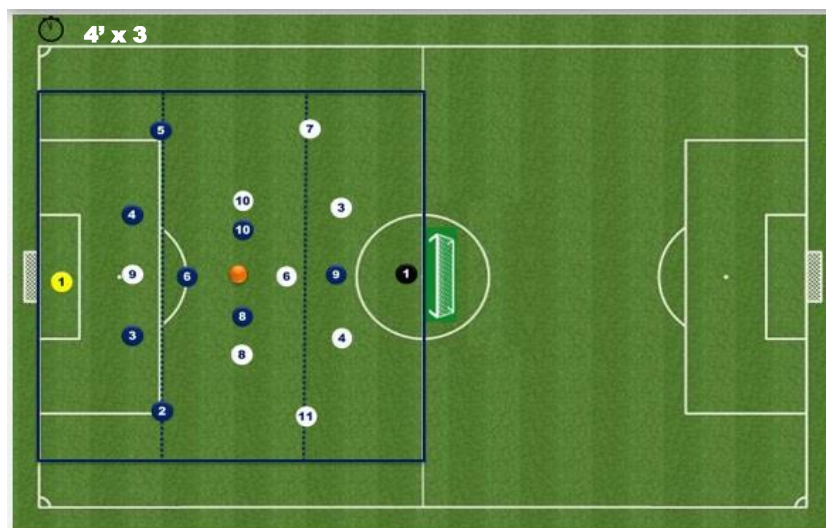


Figura 26. Equilibrio de cargas
GR + 8 x 8 + GR [+ 1]

- **Jogo amplitude ofensiva**
GR + 8 x 8 + GR [+ 8]

Subprincípios

Ofensivos – variação da circulação – largura/profundidade; apoio frontal para progressão/finalização

Defensivos – defender em bloco; controlo de profundidade

Dinâmica e regras

Situação de jogo GR + 8 x 8 + GR [+ 8] – Figura 27 – na qual se cria uma situação de superioridade numérica permanente, no espaço interior e exterior. A superioridade exacerbada permite a criação de condições ótimas para o desenvolvimento de uma posse orientada com muitas combinações, quer à largura, quer à profundidade. Neste exercício a pontuação pode ser gerida em função do objetivo que se pretende valorizar (cruzamento, remate de fora da área, utilização de apoio frontal, etc.). Este era um exercício utilizado frequentemente em formato de torneio, alternado com uma situação de finalização.

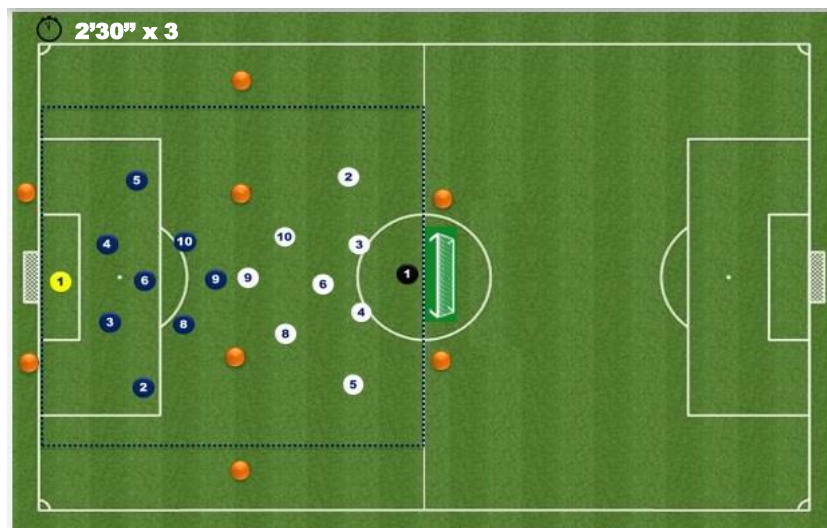


Figura 27. Jogo de Amplitude Ofensiva
GR + 8 x 8 + GR [+ 8]

- **Finalização – cruzamento e remate frontal**

Subprincípios

Temporização na chegada a zonas de finalização; Finalização no corredor central

Dinâmica e regras

Situação de finalização na qual se promove (i) a finalização após cruzamento e (ii) a finalização após combinação no corredor central – Figura 28. O exercício inicia no corredor lateral com uma combinação direta seguida de cruzamento; para finalizar entram os médios e alas opostos (4 e 5 respetivamente). Após a finalização, o médio serve de apoio para combinação no corredor central e remate do médio que não finalizou na jogada anterior (3), repetindo-se o processo a partir do corredor contrário.

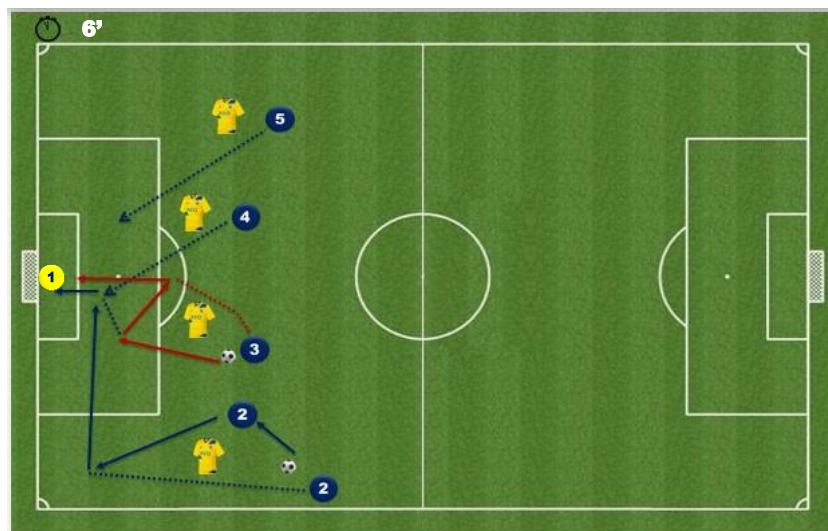


Figura 28. Finalização – cruzamento e remate frontal

4ª Feira – Sub Dinâmica de Tensão

- **Meínho de atrair – variação de centro de jogo**

Subprincípios

Ofensivos: atrair para acelerar; alternância de ritmos na circulação.

Defensivos: responsabilidade individual; cobertura defensiva.

Dinâmica e regras

Situação de manutenção de posse de bola numa relação de 4 + 1 x 2 que se desenvolve num espaço de, aproximadamente, 12m x 6m (2 quadrados de 6m x 6m), conforme demonstra a Figura 29. Os jogadores que procuram manter a posse devem criar o momento certo para ligar no quadrado seguinte, no qual o jogador em espera deve criar uma linha de passe limpa para receber. O jogador na zona central assume um papel preponderante, servindo de apoio frontal para atrair os defesas e colocar os seus companheiros de frente para o jogo em posição favorável para acelerar/ligar no quadrado seguinte. Cada defesa defende apenas no seu espaço, saindo quando recupera ou interceta a bola.



Figura 29. Meínho de atrair – variação de centro de jogo

- **Organização Defensiva e Transição Defensiva – Setorial**
4 x 2 + 2 [+ 4]

Subprincípios

Transição Defensiva: identificação do estímulo (perda de bola) e pressão imediata sobre o portador da bola.

Transição Ofensiva: tomada de decisão (saída para segurança ou para finalização).

Dinâmica e regras

Situação de manutenção da posse de bola composta por 3 equipas, dispostas como demonstra a Figura 30. Num campo desenvolve-se uma situação de 4x2, no qual a equipa que mantém a posse de bola durante um determinado tempo (ou número de passes), definindo o *timing* adequado para ligar no campo contrário; a equipa que defende, quando recupera a bola (i) toma a decisão se sai para uma transição em segurança (colocar a bola no campo oposto) ou (ii) se finaliza, sendo que, caso falhe continuará a defender. Após a recuperação com sucesso, a equipa que perdeu a bola passará a defender. A intervenção dos jogadores (defesas) dispostos na zona neutra poderá variar em função do objetivo do exercício e do nível de complexidade que se deseje operacionalizar. Consequentemente, os defesas poderão (i) fazer uma oposição passiva ou (ii) garantir uma cobertura efetiva aos elementos que pressionam, podendo intercetar as bolas que passem na zona neutra, obrigando as equipas que mantêm a posse a ser mais criteriosas no momento de variar o centro de jogo. São contabilizadas o número de ligações feitas por cada equipa e o número de recuperações com sucesso (segurança ou golo).

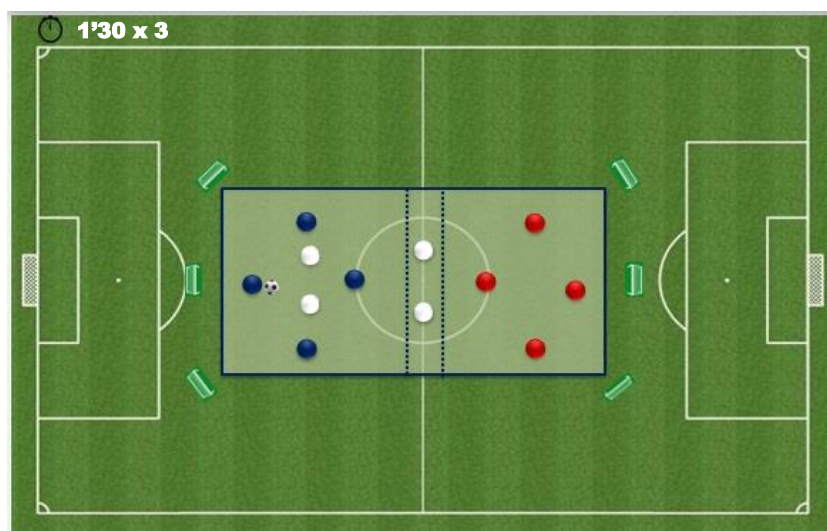


Figura 30. Meínho de transições
4 x 2

Dada a importância conferida ao GR na nossa 1ª fase de construção de jogo, tornou-se muito importante a sua incorporação no máximo de exercícios possíveis onde se desenvolvia a manutenção de posse de bola. Este era um dos jogos posicionais utilizados nos quais os GR intervinham de forma direta, sendo apresentada na Figura 31 a alteração estrutural (número e disposição das balizas) que era efetuada. Em termos funcionais o exercício não sofria alterações.

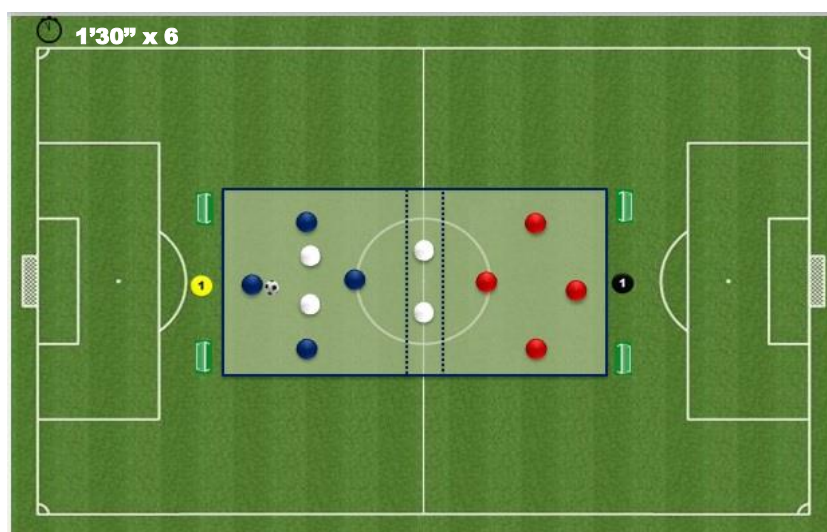


Figura 31. Meínho de transições
GR + 4 x 2

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições**
GR + 8 + GR x 4

Subprincípios

Organização Ofensiva: qualidade na circulação; variação de centro de jogo constante – criação de solução ao portador da bola (perto e longe).

Organização Defensiva: pressão constante sobre o portador da bola; coberturas (elementos nos quadrados fora do centro de jogo).

Transição Ofensiva: garantir linha de passe ao homem que recupera a bola – dentro e fora do quadrado; retirar bola da zona de pressão.

Transição Defensiva: recuperar a bola imediatamente após a perda – evitar que a bola saia do quadrado

Dinâmica e regras

Numa área de 20m x 20m, subdividida em 4 áreas de jogo, joga-se uma situação de GR + 8 + GR x 4; cada elemento apenas poderá jogar dentro da sua área respetiva – Figura 32. Para pontuar, as equipas que mantêm a posse de bola terão de fazer a bola passar pelos 4 quadrados de jogo, sendo retirado um ponto às equipas que estão a defender neste momento.

Dada a superioridade permanente e exacerbada, a limitação de toques poderá também funcionar para desenvolver determinados aspetos técnicos de enorme relevância no nosso jogo, como é a questão do 1º toque para enganar/sair do adversário. Da mesma forma exige uma maior mobilidade de forma a garantir solução constante ao portador da bola.

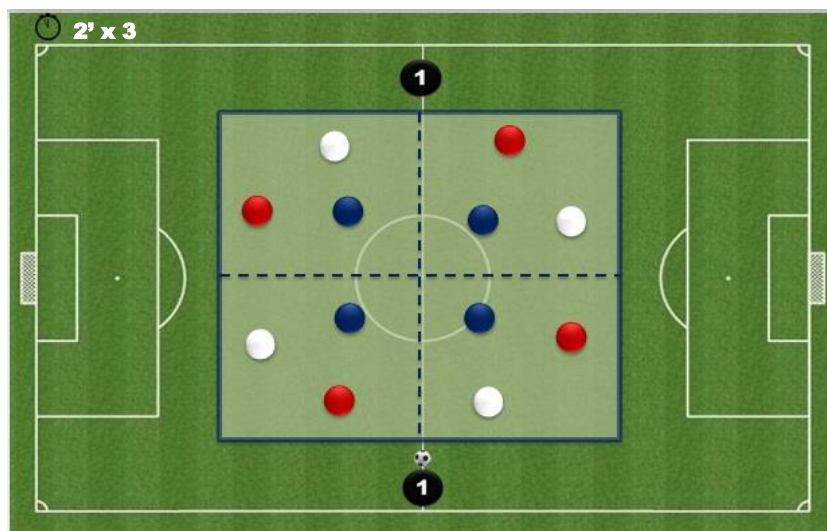


Figura 32. Jogo de Posição
GR + 8 + GR x 4

- **Ataque Rápido e Transição Ofensiva / Defensiva**

GR + 2 x 1 + GR / GR + 2 x 3 + GR

Subprincípios de Subprincípios

Organização Ofensiva: atacar em superioridade numérica – fixar e libertar.

Transição Ofensiva: agressividade no ataque ao espaço.

Transição Defensiva: identificação do estímulo para reação; antecipação da perda – jogador que não remata a preparar a transição; agressividade na recuperação defensiva.

Dinâmica e Regras

Situação de GR + 2 x 1 + GR potenciadora de um ataque rápido – Figura 33; após a finalização entram 2 jogadores em transição ofensiva, transformando a situação num GR + 2 x 3 + GR que se pretende que seja finalizada de forma objetiva. Como tal, a partir do momento em que inicia a transição ofensiva pressupõem-se que a ação seja vertical, visando um ataque ao espaço agressivo e, consequentemente, à baliza também.

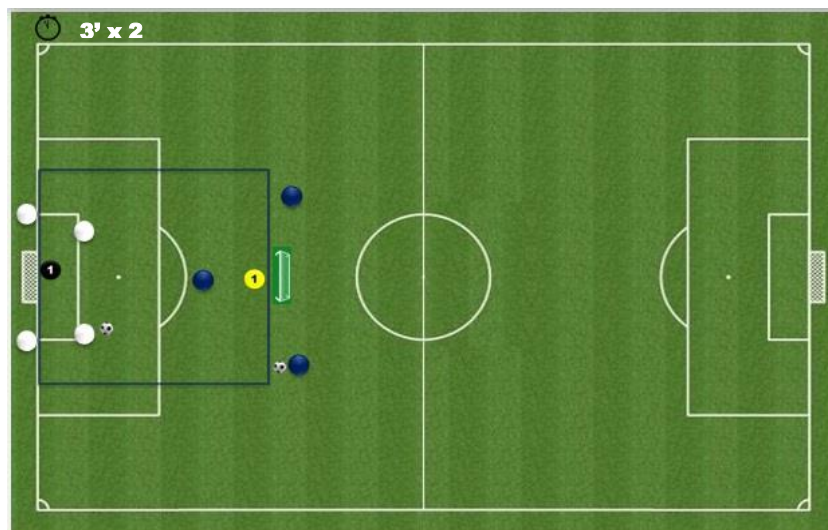


Figura 33. Transições
GR + 2 x 1 + GR / GR + 2 x 3 + GR

- **Ataque rápido e Transição Ofensiva / Defensiva**
GR + 3 x 2 + GR / GR + 3 x 4 + GR

Subprincípios de Subprincípios

Organização Ofensiva: atacar em superioridade numérica – fixar e libertar.

Organização Defensiva: orientar o adversário para zona favorável ao duelo; controlo de profundidade.

Transição Ofensiva: transição direta – temporização para atacar a profundidade; agressividade no ataque ao espaço.

Transição Defensiva: identificação do estímulo para reação; antecipação da perda – jogador que não remata a preparar a transição – cobertura da profundidade; agressividade na recuperação defensiva.

Dinâmica e regras

Exercício semelhante ao anterior e praticamente com os mesmos objetivos; em termos estruturais o exercício é realizado com mais elementos, num espaço maior e com os elementos de transição ofensiva a partirem das laterais. O exercício inicia numa situação de GR + 3 x 2 – Figura 34, potenciando um ataque rápido em superioridade numérica; após a finalização, um dos médios/centrais

efetua um passe longo, cruzado, para lançar o ala/lateral oposto, iniciando uma situação de GR + 3 x 4 + GR. A colocação dos elementos de transição ofensiva no corredor lateral torna o momento de transição mais complexo, obrigando a uma antecipação – cobertura e controlo de profundidade – e uma recuperação defensiva mais agressivas.

Este exercício constituiu-se de enorme importância para a melhoria da nossa transição defensiva, uma vez que um grande número de golos que sofremos durante a fase inicial da época derivaram de momentos de transição direta, com alguns erros a serem cometidos ao nível do controlo de profundidade e numa recuperação defensiva aquém do desejável.

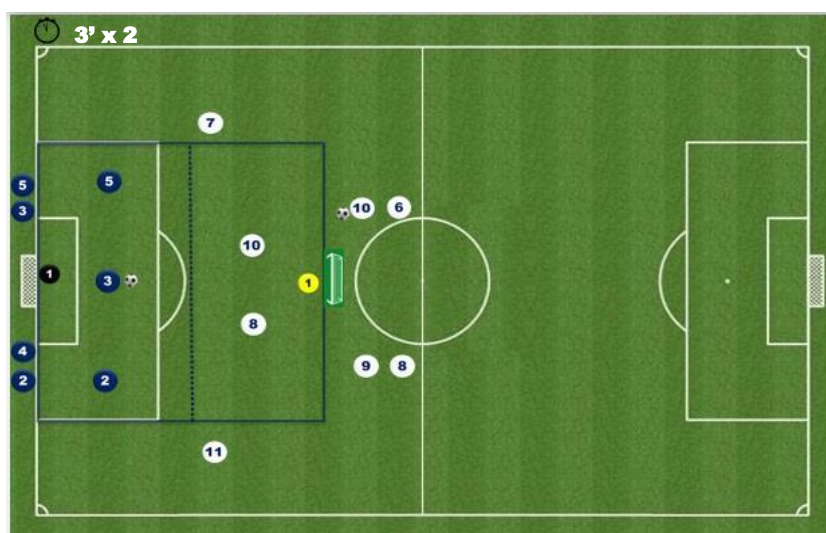


Figura 34. Transições
GR + 3 x 2 + GR / GR + 3 x 4 + GR

- **Organização Ofensiva e Transição Defensiva – Intersectorial**
5 + 1 x 5 x 1 [+ 1]

Subprincípios

Organização Ofensiva: criação e entradas no espaço – utilização do apoio frontal para progressão.

Organização Defensiva: zona pressionante – controlo de profundidade; basculações e coberturas defensivas.

Dinâmica e Regras

Jogo de posição numa relação de 5 + 1 x 5 + 1 [+ 1] – Figura 35. O objetivo do exercício consiste em entrar no espaço neutro após combinação com o apoio frontal e fazer golo. De forma a valorizar o que efetivamente se constitui como primordial no exercício – criação e entrada no espaço – a pontuação é dividida da seguinte forma: entrada após combinação – 1 ponto; golo após combinação e entrada – 3 pontos. A definição/divisão dos corredores visa a criação de um referencial para a dinâmica da linha defensiva – basculação, materializando-se na libertação de um corredor lateral quando a bola entra no corredor oposto.

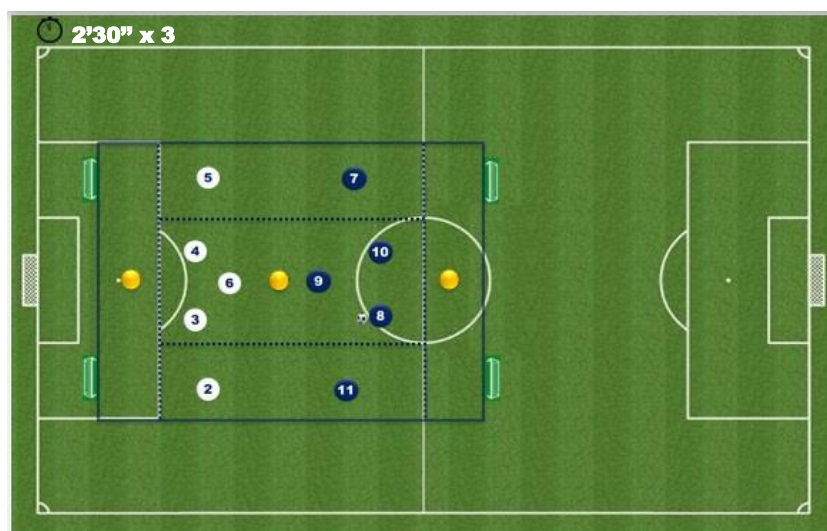


Figura 35. Jogo de posição
5 + 1 x 5 x 1 [+ 1]

- **Organização Ofensiva e Transição Defensiva – Intersectorial**
GR + 5 x 5 + GR [+ 5]

Subprincípios

Organização Ofensiva: criação e entradas no espaço.

Transição Defensiva: reação agressiva à perda – evitar passe em profundidade

Organização Defensiva: zona pressionante – controlo de profundidade; basculações e coberturas defensivas.

Transição Ofensiva: retirar bola da zona de pressão

Dinâmica e regras

Exercício composto por dois momentos – Figura 36, sendo que, os subprincípios enumerados referem-se ao exercício principal – esquerda; a equipa branca (médios e avançados) para fazer golo terá de entrar na zona neutra através de uma combinação ou de uma ação individual, apenas podendo entrar mais um atacante para finalizar rapidamente – GR x 2. No caso de a equipa azul recuperar a bola poderá fazer golo na baliza contrária, contudo, se o fizer com recurso ao apoio em profundidade o golo terá uma pontuação superior. Em função do objetivo que se pretende trabalhar, a estrutura do exercício poderá sofrer alterações; na eventualidade de se pretender potenciar a criação e entradas no espaço com finalização através de cruzamento, os apoios laterais poderão ser solicitados na lateral da zona neutra, entrando um determinado número de atacantes e defesas, se assim se entender.

O exercício no campo oposto constitui-se como um exercício complementar, no qual se trabalham subprincípios defensivos (zona pressionante – pressão constante sobre o portador da bola e coberturas) e ofensivos (posse e circulação para desorganizar estrutura adversária e agressividade no jogo posicional) num regime de recuperação ativa, desenvolvendo-se em simultâneo.

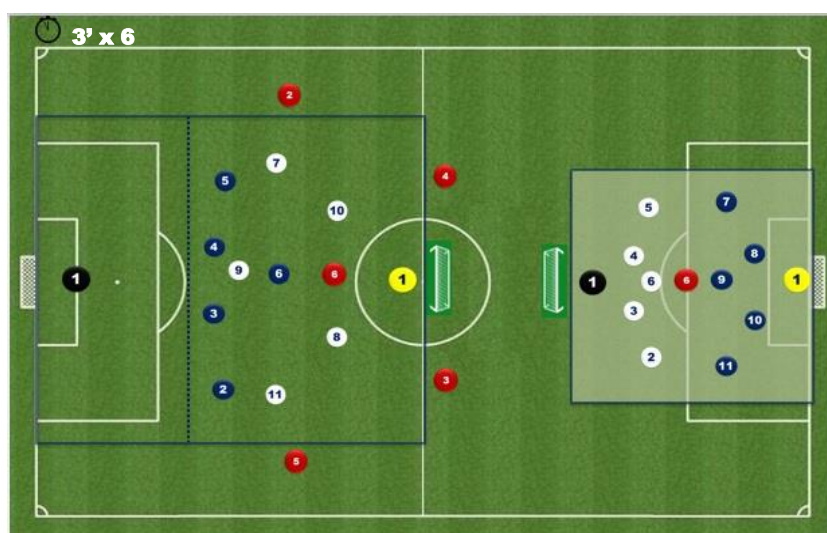


Figura 36. Organização Ofensiva e Transição Defensiva
GR + 5 x 5 + GR [+ 5] / GR + 5 x 5 + GR [+1]

- **Organização Defensiva e Transição Ofensiva – Intersectorial**
GR + 8 x 6

Subprincípios

Organização Defensiva: zona pressionante – dinâmica intersectorial (pressão permanente sobre o portador + coberturas).

Transição Ofensiva: tirar bola da zona de pressão; ponta de lança a criar solução na profundidade para servir de apoio frontal.

Transição Defensiva: pressão imediata na zona de perda e evitar passe em profundidade.

Dinâmica e regras:

Situação de GR + 8 x 6 – Figura 37, na qual a equipa composta pelos médios e avançados tem como objetivo marcar golo na baliza; a equipa que defende deve ser agressiva na forma bascula e procura recuperar a bola, através de uma zona pressionante. Após recuperar a bola, deve procurar o mais rápido possível tirar a bola da zona de pressão e dar verticalidade ao jogo, (i) fazendo golo nas mini balizas ou (ii) ligando no ponta de lança, com os médios imediatamente a atacar o espaço de forma a pontuar através da entrada no espaço – corredor central.

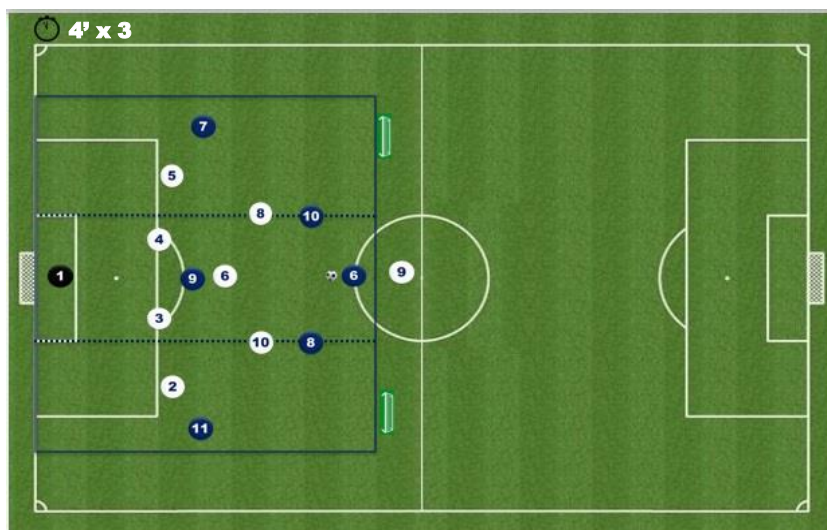


Figura 37. Organização Defensiva e Transição Ofensiva
GR + 8 x 6

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições**
GR + 9 x 9 + GR

Subprincípios

Organização Ofensiva: criação e entrada no espaço; criação de superioridade no momento de construção – *timing* para baixar em apoio.

Transição Defensiva: pressão imediata na zona de perda e evitar passe em profundidade – entrada no setor seguinte;

Organização Defensiva: encurtamento das linhas; pressão constante sobre o portador da bola e garantia de coberturas.

Transição Ofensiva: tirar a bola da zona de pressão; apoio frontal para saída vertical

Dinâmica e regras

Situação de jogo – GR + 9 x 9 + GR – disputada em 3 setores conforme demonstra a Figura 38. O jogo pressupõe que cada jogador apenas possa defender no seu setor, contudo, ofensivamente pode haver um elemento de cada setor a baixar para criar superioridade no momento de construção (1ª e 2ª fase), não estando estipulado quem é o elemento – avaliação do contexto e tomada de decisão. Ainda no momento ofensivo, pode ser criada superioridade ofensiva através da subida de um elemento de cada setor.

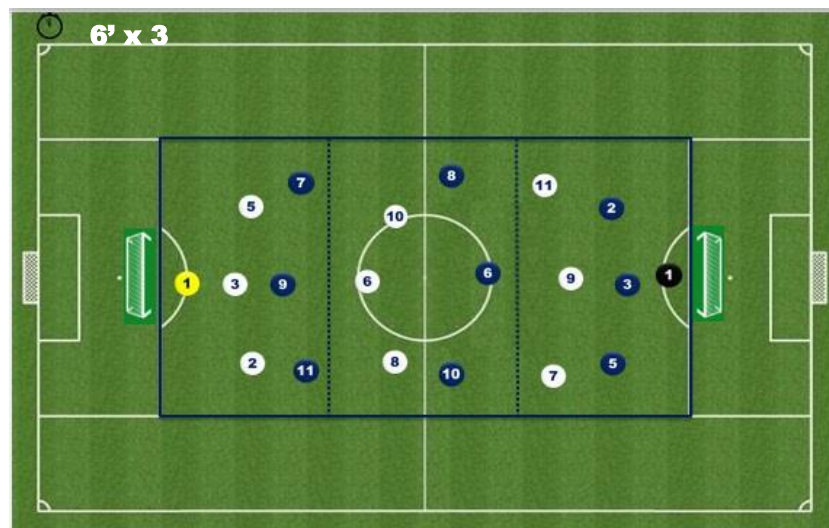


Figura 38. Jogo intersectorial
GR + 9 x 9 + GR

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições – Holandês**
GR + 7 x 7 + 2 [x GR + 7]

Subprincípios

Organização Ofensiva: circulação agressiva em alternância (ritmos); criação e entrada nos espaços.

Transição Defensiva: reação agressiva para recuperar a bola e evitar transição vertical.

Organização Defensiva: zona pressionante para fechar corredor central e recuperar a bola (defender em bloco).

Transição Ofensiva: retirar bola da zona de pressão; tomada de decisão – entrar em organização ofensiva, ou explorar apoio frontal para progredir?

Dinâmica e Regras

Situação de jogo mais conhecido por *Holandês*, no qual três equipas se defrontam num sistema de vagas – Figura 39; duas equipas iniciam o exercício numa situação de 7 + 1 x 7 + GR, na qual a equipa que ataca (azul) tem marcar golo na baliza adversária. Caso consiga, voltará a atacar, no campo contrário, a equipa que está em espera (vermelha); caso a equipa que estava a defender (branca) recupere a bola, terá de passar a zona neutra, ou em condução, ou em combinação, recebendo a bola na referida zona. O apoio que joga na zona neutra apenas intervém na situação de transição ofensiva, servindo de apoio frontal para a equipa progredir e, complementarmente, como referência para controlo de profundidade da equipa que perde a bola.

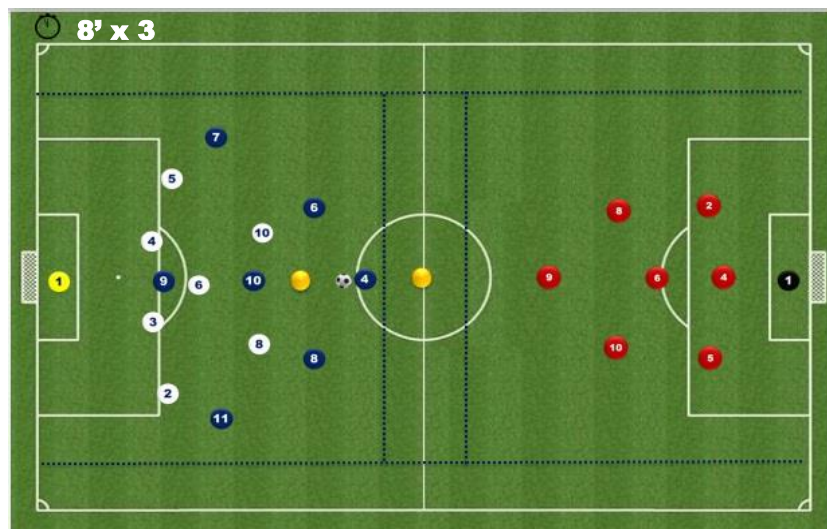


Figura 39. Holandês
 $7 + 2 \times 7 + \text{GR} [\times \text{GR} + 7]$

5ª Feira – Sub Dinâmica de Duração

- **Manutenção da posse de bola**
 $8 + 8 \times 8$

Subprincípios

Organização Ofensiva: circulação agressiva; variação de centro de jogo; alternância nos ritmos de posse.

Transição Defensiva: reação agressiva à perda – encurtamento imediato das linhas para evitar que a bola saia da zona de pressão.

Dinâmica e Regras

Situação de manutenção de posse de bola numa relação de $8 + 8 \times 8$ na qual a equipa em posse deve fazer passar a bola (passe e receção) entre os *gates* de forma a pontuar – Figura 40; em caso de perda da bola, a equipa que acaba de a recuperar deve encontrar imediatamente uma solução para sair da zona de pressão – apoios exteriores – dispondo de 5 segundos para o fazer.

Após este tempo, entra na situação de posse normal, tentando agora pontuar entre os *gates*.

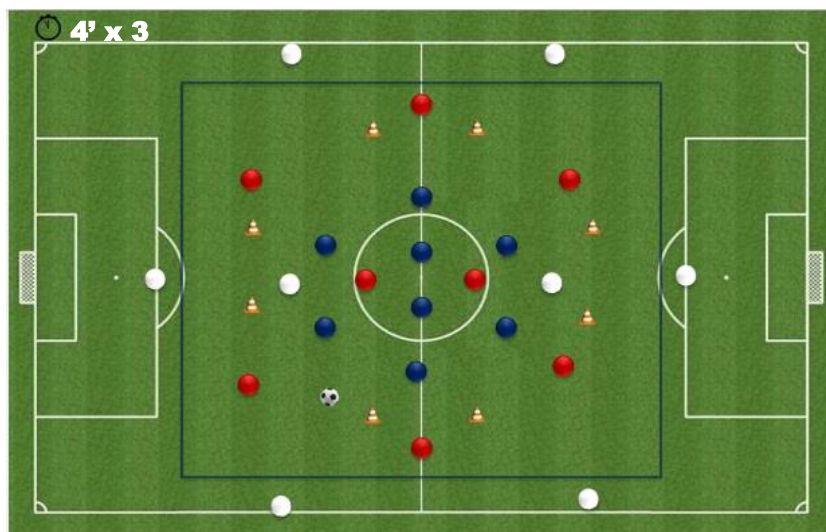


Figura 40. Manutenção da posse de bola
8 + 8 x 8

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições – variação de centro de jogo**
GR + 10 x 10 + GR [+ 2]

Princípios

Organização Ofensiva: organização posicional ofensiva - amplitude máxima; variação de centro de jogo.

Organização Defensiva: organização posicional defensiva – fecho de linhas em largura e profundidade.

Transição Ofensiva: tirar rapidamente a bola da zona de pressão – criar solução no corredor oposto – abertura de linhas em largura e em profundidade.

Transição Defensiva: encurtamento agressivo das linhas para impedir que a bola saia da zona de perda.

Dinâmica e Regras

Situação de jogo GR + 10 x 10 + GR [+ 2] que visa desenvolver a capacidade de a equipa explorar todo o campo no momento ofensivo – Figura 41. Para pontuar as equipas têm três possibilidades, com a pontuação a ser distribuída da seguinte forma: (i) golo – 1 ponto; (ii) um jogador passa entre as estacas com a bola controlada ou recebe a bola num dos quadrados laterais

após uma variação de centro de jogo normal – 1 ponto; (ii) um jogador passa entre as estacas com a bola controlada ou recebe a bola num dos quadrados laterais após uma variação de centro de jogo, na sequência de uma transição ofensiva – 2 pontos; no caso de ocorrer 2 eventos em simultâneo (variação centro de jogo + golo) soma-se a pontuação. Os apoios movimentam-se sempre diagonalmente entre si no momento de construção, por forma a garantir uma melhor distribuição no campo e assegurando uma superioridade permanente independentemente de jogar em apoio ou em profundidade. Após passar o meio campo não podem jogar no mesmo corredor, pelas mesmas razões.

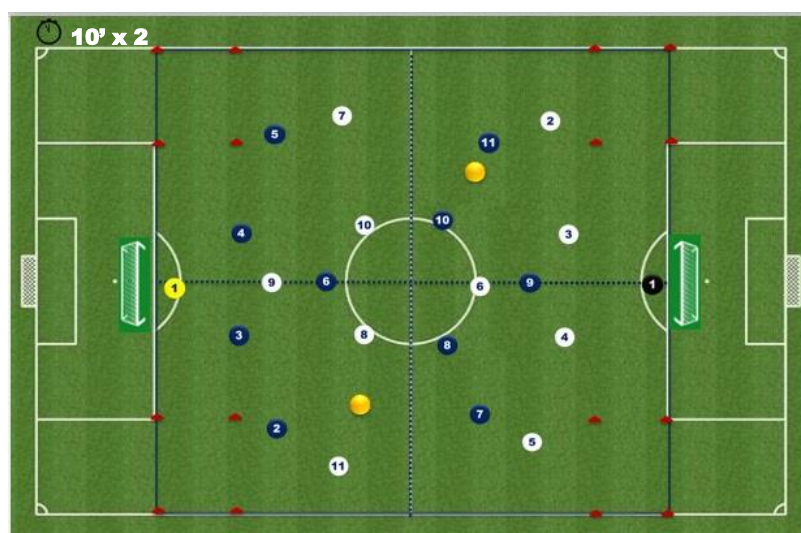


Figura 41. GR + 10 x 10 + GR [+ 2] – variação de centro de jogo

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições**
GR + 10 x 10 + GR

Subprincípios

Organização Defensiva: zona pressionante – dinâmica intersetorial (pressão permanente sobre o portador + coberturas).

Transição Ofensiva: ponta de lança a criar solução na profundidade para servir de apoio frontal.

Organização Ofensiva: amplitude máxima – criação de espaço;

Transição Defensiva: pressão imediata na zona de perda e evitar passe em profundidade; recuperação defensiva – retirar a profundidade + articulação com pivô.

Dinâmica e regras

Situação de 6 x 7 + GR – Figura 42, na qual a equipa composta pelos médios e avançados tem como objetivo marcar golo na baliza; a equipa que defende deve ser agressiva na forma bascula e procura recuperar a bola, através de uma zona pressionante e de uma correta articulação entre setor defensivo e médio. Após recuperar a bola, a equipa que defendia deve retirar a bola da zona de pressão e encontrar uma linha de passe vertical, dando início a uma situação de contra ataque; no momento da perda, a equipa que estava a atacar deve imediatamente procurar recuperar a bola de forma a evitar a ligação vertical, podendo pressionar até a bola entrar na zona neutra; a partir do momento em que a bola entra nos avançados, só o pivô e a linha defensiva entram em recuperação defensiva transformando-se numa situação de 6 x 5 + GR.

Dependendo do objetivo da sessão, este exercício foi utilizado com muita frequência, principalmente pela pouca preponderância que o contra ataque tinha na nossa forma de jogar. De forma complementar permitiu-nos melhorar a capacidade de reação à perda e consequente momento de recuperação defensiva, permitindo-nos melhorar significativamente este momento que se constituiu numa fase inicial da época como uma das principais razões para os golos sofridos.

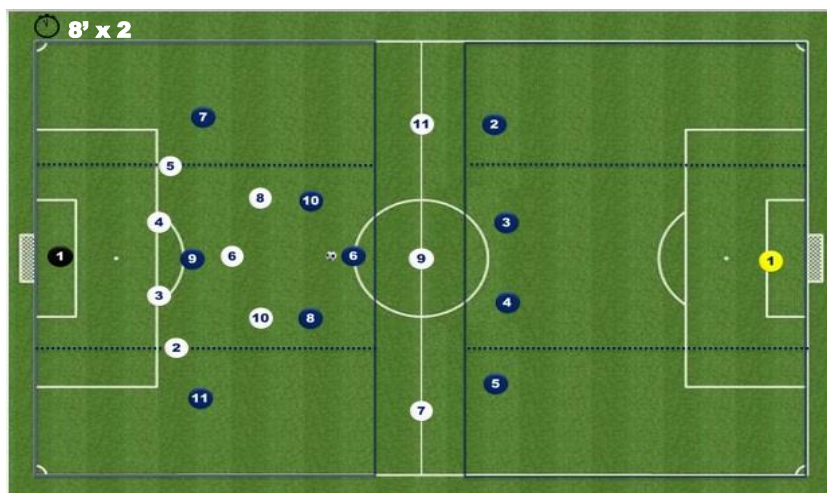
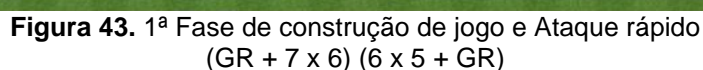


Figura 42. Organização Defensiva e Transição Ofensiva
(6 x 7 + GR) (6 x 5 + GR)

Normalmente as nossas equipas revelam pouca vertigem no jogo, criando uma construção mais pausada e, por vezes, mais previsível. A criação de um estímulo diferente permitiu-nos dar maior variabilidade ao nosso jogo e, consequentemente, criar maior indefinição nas equipas adversárias.



- **Organização Ofensiva e Defensiva – proximidade entre setores**
GR + 10 x 10 + GR [+ 1]

Subprincípios

Organização Ofensiva: organização posicional ofensiva – abertura de linhas em largura e em profundidade; equilíbrio dinâmico – preparar a perda.

Organização Defensiva: organização posicional defensiva – fecho de linhas em largura e profundidade; zona pressionante – indicadores de pressão.

Dinâmica e Regras

Situação de jogo numa relação de GR + 10 x 10 + GR [+ 1] no qual ambas as equipas procuram marcar golo – Figura 44. Ofensivamente as equipas devem assegurar a amplitude máxima em campo, criando condições para uma posse fluida e orientada; defensivamente a equipa deve manter as linhas próximas, em largura e em profundidade, defendendo o mais compacto possível. Os golos são contabilizados em função da disposição das equipas em campo no momento do golo. Assim, a pontuação é feita da seguinte forma: (i) quando a equipa marca, o golo, tem a pontuação equivalente ao setor onde está o último jogador da equipa que ataca (sem contar com o GR); (ii) caso algum jogador da equipa que está a defender esteja para lá do último homem da equipa que ataca, somam-se o número de jogadores nesta situação à pontuação obtida com o golo.



Figura 44. Proximidade entre setores
GR + 10 x 10 + GR [+ 1]

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições – criação e entradas no espaço**
GR + 10 x 10 + GR [+ 1]

Subprincípios

Organização Ofensiva: organização posicional ofensiva – abertura de linhas em largura e em profundidade; criação e entradas no espaço; finalização – zonas de finalização.

Organização Defensiva: organização posicional defensiva – fecho de linhas em largura e profundidade; zona pressionante para fechar corredor central;

Dinâmica e Regras

Situação de jogo que se desenvolve numa relação de GR + 10 x 10 + GR [+ 1] com as equipas a terem entrar nas zonas neutras para finalizar as jogadas – Figura 45. Dependendo da zona de entrada (corredor lateral ou corredor central), a finalização é diferente: (i) na entrada no corredor central permite a criação de uma situação de 2 x GR – 2 pontos; (ii) a entrada no corredor lateral pressupõem a finalização em cruzamento, podendo entrar 4 atacantes (ponta-de-lança, ala oposto e médios) para finalizar e nenhum defesa para impedir. Contudo, em função da complexidade que se pretende trabalhar, poderão entrar 2 (centrais) ou 4 defesas (centrais, lateral oposto e pivô) para contrariar a ação ofensiva. O joker não entra em zonas de finalização.

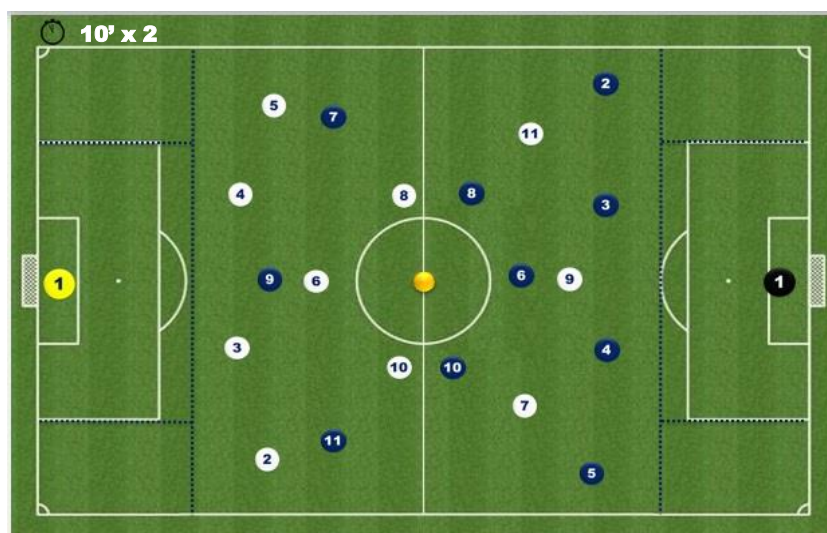


Figura 45. Criação e entradas no espaço
GR + 10 x 10 + GR [+ 1]

- **Organização Ofensiva e Defensiva – linha subida**
GR + 10 x 10 + GR

Subprincípios

Organização Ofensiva: 1ª fase de construção de jogo; posse e circulação para desorganizar a estrutura adversária; variação da circulação em largura e profundidade

Organização Defensiva: zona pressionante – linhas subidas para recuperar bola em zonas altas; dinâmicas coletivas de pressão.

Dinâmica e Regras

Situação de jogo GR 10 x 10+ GR – Figura 46 – na qual a equipa que ataca procura fazer golo na baliza adversária, com possibilidade de pontuar também em zonas específicas do campo através dos *gates*; a equipa que defende deve manter as suas linhas compactas e subidas no campo, evitando que a equipa adversária pontue entre os *gates* e faça golo na baliza grande. A passagem entre os *gates* valem 1 ponto e o golo na baliza grande 3 pontos. O jogo inicia sempre numa situação de reposição de bola, servindo, complementarmente, para trabalhar a 1ª fase de construção de jogo sob pressão alta.



Figura 46. 1ª Fase de construção de jogo com pressão alta
GR + 10 x 10 + GR

- **Organização Ofensiva – 1ª fase de construção de jogo**
GR + 10 x 10 + GR

Organização Ofensiva: 1ª fase de construção de jogo – dinâmica coletiva específica.

Organização Defensiva: condicionar a 1ª fase de construção de jogo com um bloco alto numa organização estrutural 1-4-4-2 (losango).

Dinâmica e Regras

Situação de jogo GR 10 x 10 + GR que inicia sempre através de uma reposição de bola (pontapé de baliza), visando a 1ª fase de construção de jogo perante uma estrutura 1-4-4-2 (losango) – Figura 47. Em particular neste exercício procura-se potenciar uma saída em apoio perante uma organização estrutural específica, criando uma dinâmica para garantir superioridade no corredor central, envolvendo médios e alas. Com isto pretende-se a libertação do corredor lateral para ser um ponto de saída e aceleração ofensiva.

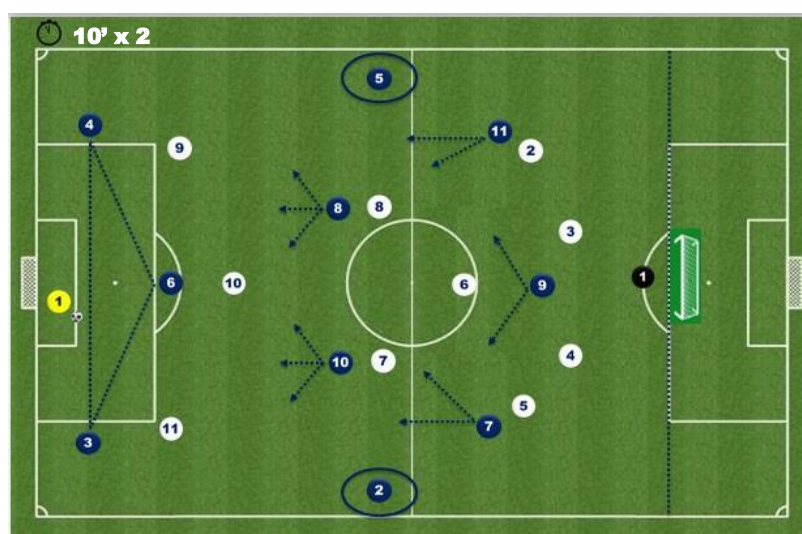


Figura 47. 1ª Fase de construção de jogo
GR + 10 x 10 + GR

O exercício procurou recriar uma realidade com a qual a nossa equipa teve de lidar contra uma das poucas equipas do campeonato que jogavam com esta organização – CD Tondela. Em todos os jogos analisados desta equipa foi possível detetar a dificuldade que demonstravam em chegar ao corredor lateral

quando procuravam condicionar a 1ª fase de construção a partir do corredor central, principalmente devido à pouca agressividade com que saiam sobre o portador da bola e asseguravam as respectivas coberturas. Consequentemente, com este exercício procurámos potenciar na nossa equipa a capacidade para descobrir as zonas livres para podermos sair de uma forma segura, e fluida, a partir de uma reposição de bola. A médio/longo prazo constitui-se como um importante acrescento na nossa forma de jogar, dotando a nossa equipa de uma maior variabilidade e, por inerência, maior imprevisibilidade para os nossos adversários.

6ª Feira – Sub Dinâmica de Velocidade

- **Finalização em Y**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: alternância de ritmos na circulação; contra movimento; temporização de desmarcação; qualidade no 1º toque

Dinâmica e regras

Situação de finalização em Y – Figura 48, privilegiando a qualidade do passe/receção e a capacidade para alternar os ritmos de circulação. A finalização é dividida em dois momentos, variando o tipo de combinação de forma a promover a finalização (1) a partir do corredor lateral (contra movimento e diagonal interior) e (2) do corredor central após solicitação em profundidade e cruzamento atrasado. Após a finalização, a rotação é feita da seguinte forma: 2 – 3 – 4 / 5 – 2.

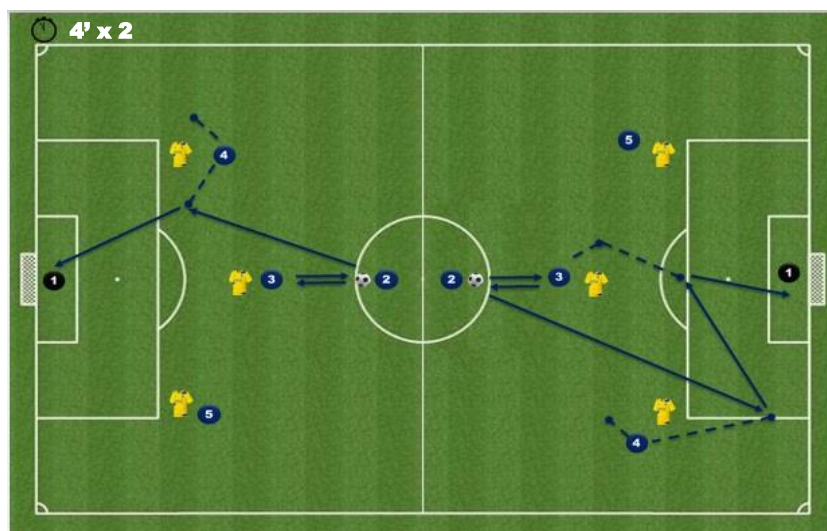


Figura 48. Finalização em Y

- **Finalização em velocidade**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: finalização em chegada; preenchimento das zonas de finalização, velocidade de deslocamento.

Dinâmica e regras

Após passe, os jogadores que atacam deslocam-se em velocidade para atacar o cruzamento e finalizar de primeira – Figura 49. A temporização das ações, quer o cruzamento quer a chegada, tem que ser perfeita para que os jogadores não ataquem o cruzamento parados ou para que não se perca uma situação de finalização em virtude de um cruzamento efetuado cedo de mais. Cada jogador efetua 6 sprints (3 cruzamentos da direita, 3 cruzamentos da esquerda), dispondo de 7 segundos para finalizar a jogada.

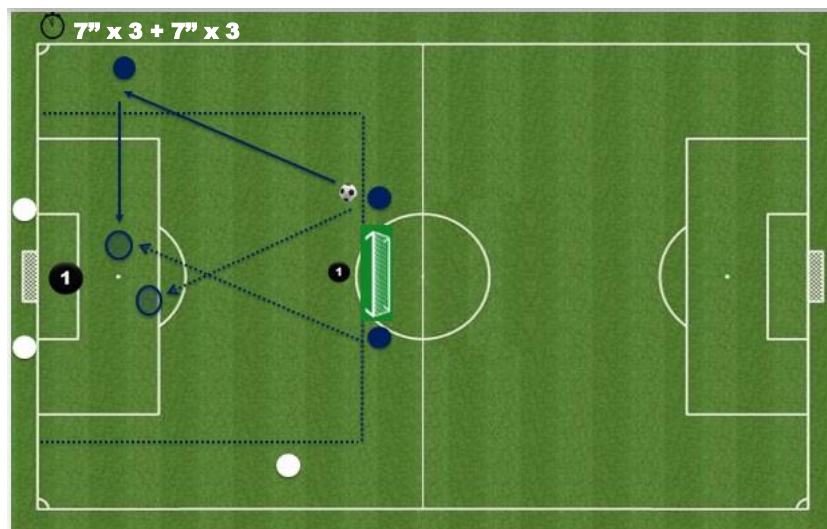


Figura 49. Finalização em velocidade – chegada a zonas de finalização

- **Finalização em velocidade – perseguição**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: condução em velocidade; finalização em condução; proteção de bola com o corpo.

Defensivos: velocidade de reação; recuperação defensiva; capacidade de desarme.

Dinâmica e Regras

Situação de finalização na qual os jogadores que atacam saem em condução com o intuito de marcar golo, dispondo de 3 segundos após o apito para iniciar a saída – Figura 50. Os defesas apenas saem quando o atacante arrancar, sendo este o estímulo de saída dos defesas. Cada jogador fará 6 *sprints*, 3 como atacante e outros 3 como defesa. São contabilizados os golos (1 golo 1 ponto) e as recuperações defensivas/desarmes (1 recuperação/desarme – 2 pontos).



Figura 50. Finalização em velocidade – perseguição

- **Circuito de finalização**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: finalização em cruzamento; finalização em diagonal interior; finalização após combinação frontal; finalização após rotação

Dinâmica e Regras

Situação de finalização dividida em 4 momentos – Figura 51: (i) o exercício inicia nos centrais (3/4) que fazem um passe longo cruzado para os laterais/alas (5/11 e 2/7). Após o passe saem em velocidade para finalizar em cruzamento; (ii) médio atrás da baliza oposta (6) finaliza após combinação frontal com o ponta de lança (9); (iii) central que iniciou o exercício faz um passe em profundidade para o lateral/ala finalizar em diagonal interior; (iv) médio que rematou na zona frontal faz um passe para o ponta de lança (9) que recebe em rotação e remata à baliza oposta. A dinâmica do exercício pressupõem a finalização assente num padrão de multilateralidade e alternância, pelo que após finalizar de um lado (corredor e baliza), deve-se proceder à realização do lado oposto.

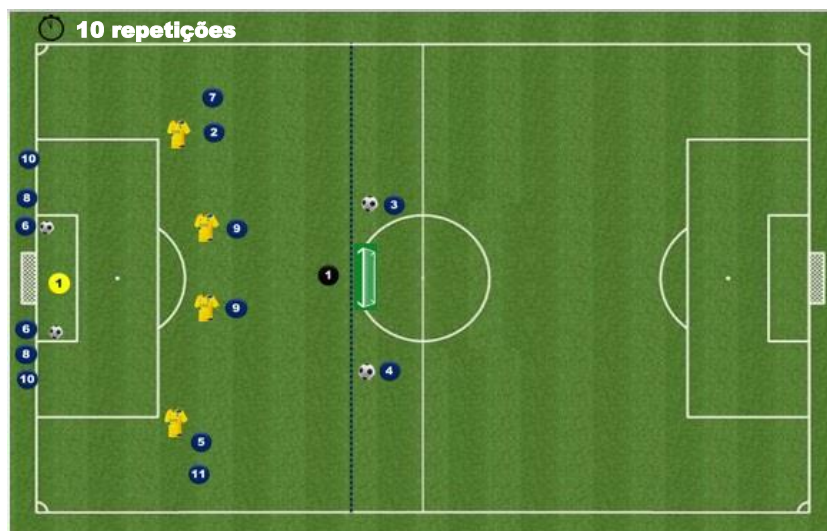


Figura 51. Circuito de finalização

- **Organização Ofensiva e Defensiva com Transições**
GR + 7 x 3 (+4)

Subprincípios

Organização Ofensiva: circulação agressiva; entradas no espaço.

Organização Defensiva: dinâmica setorial; controlo de profundidade; recuperação defensiva.

Transição Ofensiva: retirar bola da zona de pressão.

Transição Defensiva: pressão imediata para recuperar a bola e não deixar que saia da zona de pressão.

Dinâmica Regras

Situação jogo posicional no qual 3 equipas se defrontam por vagas – Figura 52. O jogo inicia numa lógica de GR + 7 x 3 (+ 4), no qual a equipa que inicia a posse (azul) tem como objetivo manter a posse durante 10" (1 ponto) e, posteriormente entrar no espaço neutro em combinação; considerando a superioridade existente, é definido o limite de 1 toque por jogador durante o período de posse, e 2 toques na transição. A equipa que defende (vermelha) tem como objetivo fazer golo após recuperação (3 pontos), recuperar a bola e retirá-la da zona de pressão através dos seus apoios exteriores (2 pontos) ou intercetar

a bola na zona neutra após a combinação sem que o adversário toque na bola (1 ponto). Caso a equipa azul consiga chegar à zona neutra na posse da bola, o jogo reiniciará no campo oposto com a equipa branca em posse e a equipa vermelha novamente a tentar recuperar; caso a equipa vermelha recupere a bola, o jogo reiniciará no campo oposto com a equipa branca em posse e a equipa azul a tentar recuperar a bola.

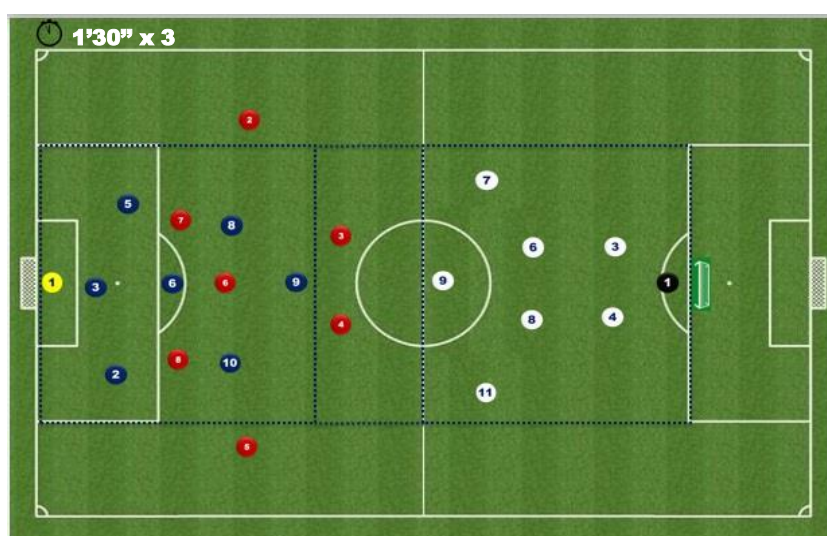


Figura 52. Organização Ofensiva e Defensiva com Transições
GR + 7 x 3 (+ 4)

- **Meínho de Transições**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: capacidade de circulação sob pressão

Defensivos: identificação do estímulo para iniciar a transição;

Dinâmica e Regras

O jogo é realizado num espaço dividido em 4 zonas pertencentes a 4 equipas distintas – Figura 53. O jogo inicia com a bola a ser introduzida pelo treinador numa determinada zona do campo, com a equipa diagonalmente oposta a ter de reagir imediatamente para intercepar a bola – situação de 6 x 3; a equipa em posse, para pontuar, terá de fazer 10 passes entre si (1 ponto) e

ligar nos quadrados vizinhos (+ 1 ponto). Caso consiga ligar num dos quadrados vizinhos, a lógica do exercício continua sem quebra. Na eventualidade de a equipa conseguir recuperar a bola soma 1 ponto, o exercício para e as equipas voltam às suas áreas de jogo para voltar a reiniciar o exercício.

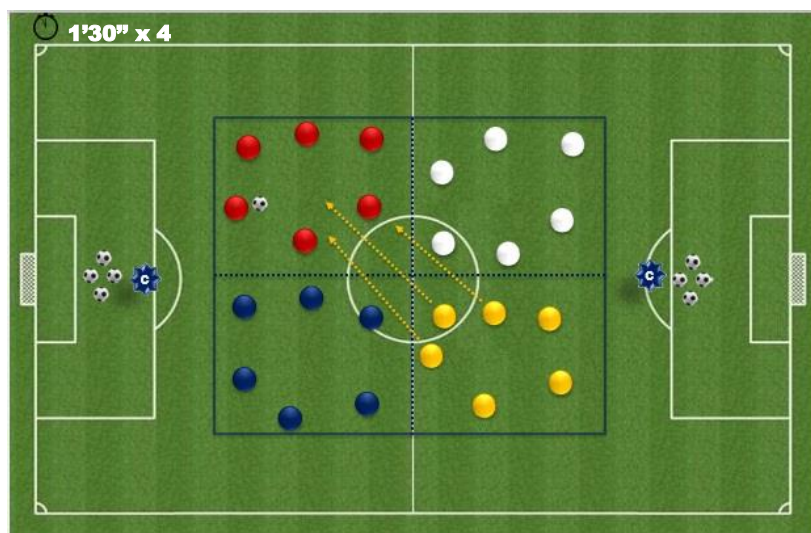


Figura 53. Meínho de Transições
6 x 3

- **Organização Defensiva e Transição Ofensiva**
(GR + 7 + 3) x (GR + 7 + 3)

Subprincípios

Organização Ofensiva: circulação agressiva – não permitir criação de zonas de pressão; amplitude ofensiva

Organização Defensiva: zona pressionante para recuperar a bola; recuperação defensiva

Transição Ofensiva: retirar imediatamente a bola da zona de pressão; verticalidade na ação – atacar a baliza

Transição Defensiva: reação à perda para evitar que a bola saia da zona de pressão

Dinâmica e Regras

Duas equipas defrontam-se nas áreas definidas – Figura 54, com o exercício subdividido em 2 momentos: a equipa em posse (azul) procura completar uma série de 10 passes seguidos entre os elementos que estão dentro do quadrado interior, seguindo-se uma situação de ataque rápido numa relação de 6 x 4 + GR, dispondo de 7 segundos para a finalizar. Caso a equipa que está a defender (branca) consiga recuperar a bola dentro da área interior, deve retirar imediatamente a bola da zona de pressão (alas e ponta de lança) e iniciar uma situação de contra-ataque numa relação de 5 x GR, dispondo de 7 segundos para finalizar a jogada. Nesta situação, a equipa que acaba de recuperar a bola apenas pode pressionar enquanto a bola estiver dentro da área interior de jogo, reagindo para que a bola não saia da zona de pressão.

A pontuação deriva dos golos obtidos, sendo considerado o tempo (contagem decrescente) para definir o valor do golo, p. ex. uma equipa que marque golo quando faltam 3 segundos para terminar a jogada, o golo valerá 3 pontos. Os treinadores colocados sobre as linhas da área exterior controlam a validade dos golos, quer ao nível do tempo para finalizar a jogada, quer ao nível do fora-de-jogo.

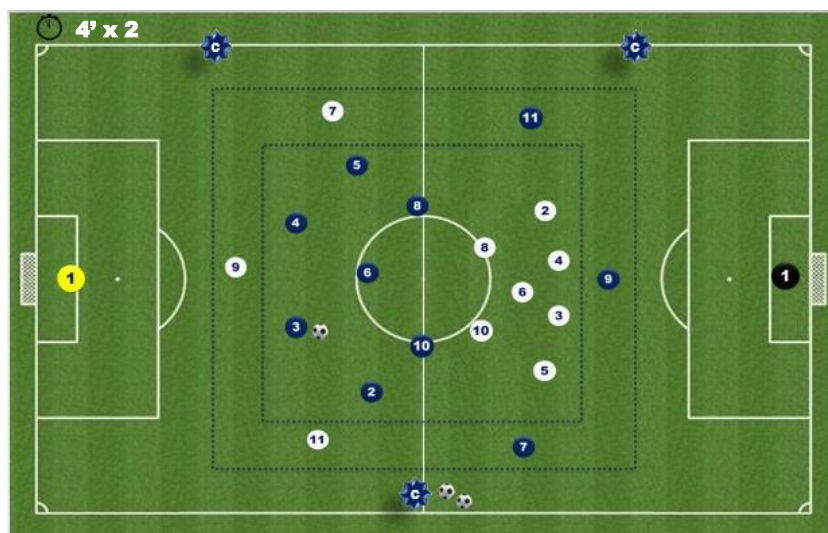


Figura 54. Organização Ofensiva e Defensiva com Transições
(GR + 7 + 3) x (GR + 7 + 3)

- **Torneio de amplitude e Futvolei**

Subprincípios

Ofensivos – variação da circulação – largura/profundidade; apoio frontal para progressão/finalização

Defensivos – defender em bloco; controlo de profundidade

Dinâmica e regras

Situação de jogo GR + 6 x 6 + GR [+ 7] – Figura 55 – na qual se cria uma situação de superioridade numérica permanente no espaço interior e exterior. A superioridade exacerbada permite o desenvolvimento de uma posse orientada com muitas combinações, quer à largura quer à profundidade, propiciando muitas situações de finalização.

Este exercício é realizado em formato de torneio, contemplando também uma estação de futvolei que permite um momento de recuperação ativa, contribuindo também para um aumento do tempo de descanso dos jogadores.

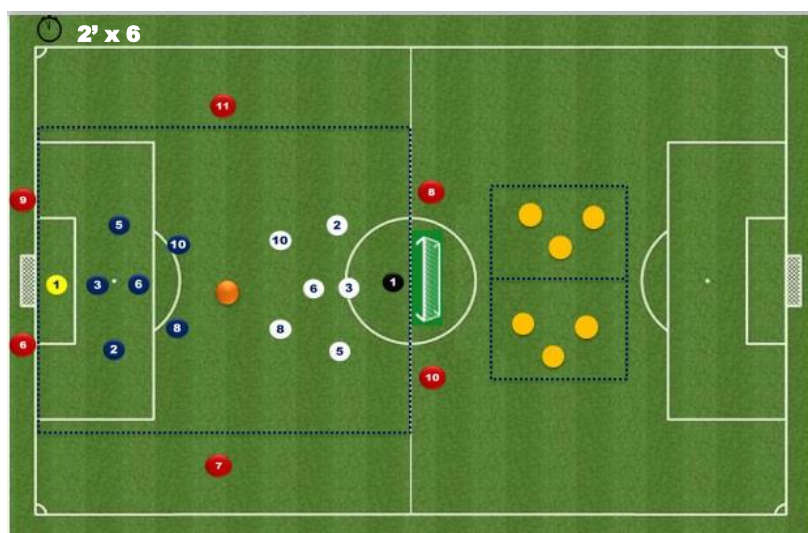


Figura 55. Torneio de Amplitude Ofensiva + Futvolei
GR + 6 x 6 + GR

- **Esquemas Táticos**

Subprincípios dos Subprincípios

Ofensivos: variabilidade nas soluções; temporização das ações;

Defensivos: zona agressiva – proteção ao GR; orientação dos apoios; marcação agressiva

Dinâmica e Regras

Situação de jogo GR + 10 x 10 + GR que inicia sempre com uma situação de bola parada, sendo aproveitada para trabalhar defensiva e ofensivamente em função da análise efetuada ao adversário. Em cada parte do jogo será sempre a mesma equipa a atacar ou a defender, cabendo sempre a uma delas “assumir” as dinâmicas da equipa que defrontaremos no fim-de-semana seguinte.

Na sequência da marcação do livre/canto, desenvolve-se uma situação de jogo durante 20”, após a qual volta-se à marcação de um novo lance de bola parada – Figura 56.

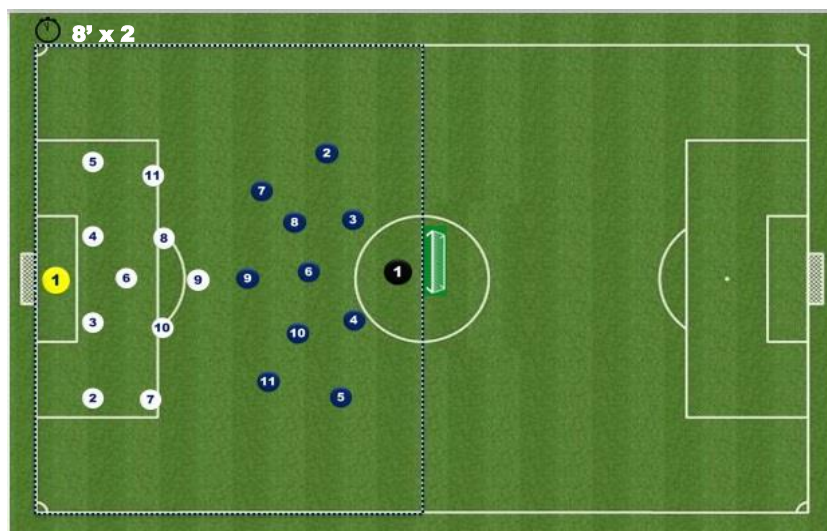


Figura 56. Esquemas Táticos
GR + 10 x 10 + GR

4.6. Análise de Jogo

4.5.1. A importância da Análise de Desempenho do Jogo na elaboração do Morfociclo

A performance desportiva no futebol engloba a interação de diversos fatores, nomeadamente de ordem física, técnica, tática e psicológica, sendo fulcral para os treinadores, analistas ou investigadores desenvolverem o seu conhecimento sobre estes aspetos (Sarmiento et al., 2013). Os constrangimentos táticos assumem um papel central nos jogos desportivos coletivos, contudo, a investigação no futebol tem derivado insistentemente para estudos sobre as dimensões fisiológicas e biomecânicas em detrimento dos comportamentos táticos dos jogadores e equipas (Garganta, 2009). A principal dificuldade em analisar os comportamentos táticos deriva dos desempenhos inconstantes das equipas, em virtude da natureza dinâmica do jogo; no entanto é possível criar perfis que derivam da combinação de diferentes variáveis relacionadas com o desempenho, tendo como base a análise de vários jogos (Liu, Yi, et al., 2015).

A análise de jogo surge com o intuito de analisar o desempenho das equipas sendo, nos dias que correm, extremamente utilizada em inúmeros desportos, evoluindo para estudos cada vez mais complexos e completos (Sarmiento et al., 2013), dando informações aos treinadores mais objetivas e de melhor qualidade que podem ser utilizadas para melhorar o processo de treino (Castellano et al., 2012). No entanto, a grande complexidade e condicionalismos que rodeiam o jogo de futebol torna difícil a observação e posterior análise (Sarmiento et al., 2013), levantando questões pertinentes que devem nortear a nossa prática: (i) qual o propósito da minha análise? (ii) que instrumentos tenho à minha disposição? (iii) o que devo observar? (iv) que dados são relevantes? (v) que tratamento dou aos dados?

As informações retiradas da análise de jogo constituem-se de enorme importância para apoiar os treinadores e jogadores no processo de tomada de decisão, fornecendo informações relevantes sobre o desempenho (James et al.,

2012). Estas informações podem ainda ser utilizadas para prever futuros comportamentos, sendo que a técnica que se baseia em comportamentos anteriores para prever eventos futuros designa-se por “modelagem de desempenho” e prediz que a base de qualquer modelo de previsão é que o desempenho é repetível em certa medida (James et al., 2012).

Os treinadores e analistas procuram determinar que fatores ou características são determinantes no rendimento das equipas, analisando performances passadas de modo a perceber ‘o que aconteceu’, ‘porque aconteceu’ e ‘em que circunstâncias aconteceu’, de modo a tentar identificar regularidades ou contingências e, assim, antecipar comportamentos futuros (Garganta, 2009; Liu, Gomez, et al., 2015). As informações obtidas a partir desta análise constituem uma base importante para que os treinadores preparem não só as unidades de treino mas também os microciclos (Lago, 2009), sendo crucial para dar coerência ao processo de treino e para atingir um nível de eficácia individual e coletiva elevado (Garganta, 2009).

Assumindo um papel de relevo no processo de planeamento e periodização do treino, a análise do desempenho dos jogos deve ser rigorosa e concreta, definindo e hierarquizando prioridades a serem abordadas durante o Morfociclo pós jogo, preparando a equipa de uma forma assertiva para o jogo seguinte. Este processo, constituído por um conjunto de fases claramente definidas, como demonstra o modelo proposto por Carling et al. (2005) – Figura 57, deseja-se que seja pautado por um espírito crítico e, acima de tudo, reflexivo e contínuo, com o intuito de produzir alterações nos comportamentos dos jogadores. Para que tal aconteça é vital que estes tenham indicações claras e concisas do que se pretende nos diferentes momentos, sempre contextualizados com o nosso Modelo de Jogo.

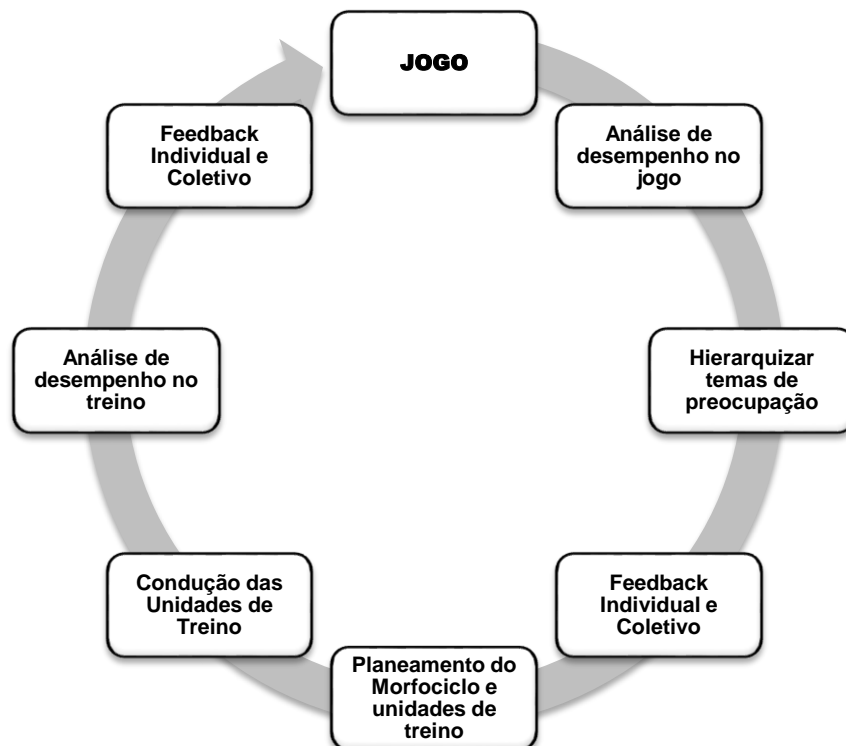


Figura 57. Fases do processo de análise de jogo (adaptado de Carling et al., 2005)

O processo de análise de desempenho, quer em contexto de jogo quer em contexto de treino, assumiu uma preponderância enorme na minha prática durante o ano vigente. Tendo sido o primeiro ano que tive a oportunidade de trabalhar a *full-time* com um *scout* inserido na minha equipa técnica, procurei usufruir ao máximo dessa possibilidade, tendo-se constituído claramente de uma mais-valia para o desenvolvimento dos jogadores, do Modelo de Jogo e, também, da minha prática.

Desde o primeiro dia de trabalho ficou definido que todas as unidades de treino seriam filmadas, desde que as condições climatéricas assim o permitissem. Em termos práticos esta medida permitiu-me ter acesso ao treino imediatamente após o seu término, possibilitando que a análise e respetiva reflexão do treino pudesse ser feita nesse momento. A análise aos treinos incidia essencialmente (i) na avaliação da adequabilidade dos exercícios aos objetivos pretendidos para a unidade de treino, (ii) na avaliação de exercícios novos e

possíveis ajustes futuros, (iii) na avaliação do desempenho dos jogadores nos exercícios e (iv) na preparação da unidade de treino seguinte.

A análise de desempenho do jogo teve uma predominância qualitativa, assumindo-se sempre como o ponto de partida para o planeamento dos Morfociclos, sendo dividido em 5 momentos específicos:

(i) A **filmagem** dos jogos oficiais ficou a cargo de uma empresa subcontratada pelo FC Porto que assegurava o serviço independentemente do campo onde jogássemos. No entanto, todos os jogos de treino tinham que ser filmados pelo nosso *scout*, de forma a permitir uma continuidade no processo.

(ii) Ainda no dia do jogo, no máximo no dia seguinte, a empresa enviava via *email* um link através do qual descarregávamos o vídeo. Todos os elementos do *staff* técnico tinham obrigatoriedade de **visualizar o jogo** e de fazer uma análise do desempenho da equipa para ser apresentada e discutida no dia do primeiro treino semanal. O nosso *scout* era responsável por fazer o **tratamento das imagens**, cortando, editando e catalogando os clips em categorias e subcategorias previamente definidas, quer da nossa equipa quer da equipa adversária – Tabela 2. Complementarmente eram feitos os cortes individuais dos nossos jogadores, de forma fazer uma compilação dos lances mais relevantes do jogo de cada jogador, sendo mostrados em casos específicos aos respetivos jogadores nos primeiros treinos da semana posterior ao jogo.

Após visualização do jogo, o meu processo de análise preconizava o preenchimento de um documento (Anexo 1) que orientava uma **reflexão** mais aprofundada sobre o desempenho coletivo e individual, estabelecendo prioridades a serem abordadas ao longo do Morfociclo seguinte, com vista à preparação da equipa para o próximo jogo e com o intuito de definir estratégias de desenvolvimento individual dos jogadores.

(iii) No primeiro treino da semana era efetuada uma **reunião** na qual todos os elementos do *staff* técnico com o intuito de (a) discutir as análises feitas por todos os elementos do *staff*, (b) visualizar o vídeo resumo preparado pelo *scout*, (c) ajustar o Morfociclo e (d) definir estratégias e distribuir tarefas no processo de desenvolvimento individual dos jogadores;

(iv) No segundo e terceiro treinos da semana os jogadores que tinham jogado viam, voluntariamente, os clips individuais das suas ações juntamente com o *scout*, discutindo relativamente ao sucesso das suas ações, o porquê de terem tomado determinadas decisões e sobre possíveis soluções alternativas a estas. Esta dinâmica foi criada e executada após perceber que os nossos jogadores não conseguiam avaliar as suas prestações de uma forma objetiva, revelando muita dificuldade na capacidade de autoanálise. Esta capacidade de reconhecer as suas fragilidades e pontos fortes constitui-se de enorme importância no processo de aprendizagem (Mesquita, 2015).

(v) Antes do último treino da semana era mostrado um vídeo de preparação do jogo seguinte, no qual eram mostrados clips do que pretendíamos nos diferentes momentos. No vídeo era dada uma atenção reduzida ao adversário seguinte, sendo composto essencialmente por clips positivos e definidores da nossa Identidade, quer de jogo, quer de treino. Tal abordagem derivou essencialmente de 2 factos: (i) a nossa preocupação incidiu sempre no desenvolvimento do nosso jogar e na potenciação dos nossos jogadores; (ii) não tínhamos acesso a dados muito fiáveis quanto à abordagem ao jogo dos nossos adversários, uma vez que na primeira fase do campeonato não conhecíamos nenhuma equipa, jogadores ou treinadores. Apesar de termos tido sempre acesso aos vídeos da nossa equipa de sub17, que competia no mesmo campeonato, as inferências retiradas dos mesmos não tinham grande *transfer* para a nossa realidade, em virtude de os adversários nestes jogos optarem quase sempre por uma abordagem “submissa”, com as linhas muito baixas no campo, muitas unidades atrás da linha da bola e a jogarem na expectativa de saírem numa transição rápida. Na segunda fase do campeonato, tendo como ponto de partida as análises pós jogo efetuadas na primeira fase, os vídeos de preparação para os jogos continuaram a dar maior preponderância à nossa Identidade, acrescentando informações relativamente a determinadas dinâmicas dos adversários que defrontaríamos, tais como: (i) como procuravam condicionar a nossa 1ª fase de construção de jogo e que soluções teríamos de criar para sair com sucesso; (ii) como iniciavam a sua 1ª fase de construção e como poderíamos condicioná-los; (iii) como abordavam os lances de bola parada

ofensivos e defensivos; (iv) que padrão de jogo (ofensivo e defensivo) apresentavam e como nos poderíamos superiorizar nos diferentes momentos do jogo.

Categoria	Subcategoria
Organização Ofensiva	1ª FCJ – curto / direto Criação Definição + Finalização
Organização Defensiva	1ª FCJ Bloco alto Bloco médio Bloco baixo Cruzamentos
Transição Ofensiva	Direta Saída para segurança
Transição Defensiva	Reação à perda – individual e coletiva

Tabela 2. Categorias e Subcategorias analisadas em jogo

Em todo o processo de análise a atitude incidiu no desenvolvimento dos nossos jogadores e na preparação para o jogo seguinte, concorrendo de forma lógica para o desenvolvimento da nossa Identidade – o nosso jogar. Desta forma, todo o processo de análise foi sempre contextualizado ao nosso Modelo de Jogo e aos Princípios que o regiam, tendo sido este o ponto de partida para o nosso processo de análise de jogo/treino. Esta análise e reflexão permanente permitiu, a médio prazo, a realização de uma série de ajustes no nosso Modelo de Jogo em função da realidade com que nos fomos deparando. Mais do que preparar os nossos jogadores para uma realidade presente – o jogo seguinte, assumiu-se como uma preparação para realidades e constrangimentos a médio/longo prazo que apenas a competição nos consegue criar.

O recurso às imagens teve uma preponderância enorme nesta tarefa, permitindo que os jogadores criassem uma noção concreta do que se pretendia e do caminho que estavam a percorrer na prossecução dos objetivos delineados pois, como refere Tamarit (2013), era importante que os jogadores tivessem a possibilidade de ver, através de imagens, a ideia global do jogo que se pretendia desenvolver, uma vez que o cérebro funciona precisamente com imagens.

4.5.2. A Análise de Desempenho do Jogo como catalisadora do Modelo de Jogo

Durante os 2 primeiros meses de competição da época em curso, os nossos resultados não refletiram a qualidade de jogo que exibimos, tendo apresentado um saldo de 7 derrotas e 2 vitórias em 9 jogos (16 golos sofridos; 8 golos marcados). Durante este período redobrámos a atenção na análise dos treinos e dos jogos, numa perspetiva individual e coletiva, com o intuito de ajustar o nosso Modelo à realidade do campeonato. Este período revelou-se de enorme importância para o desenvolvimento do Modelo mas, principalmente, para o desenvolvimento dos nossos jogadores no plano mais individual.

O momento defensivo – atacar antecipando a perda

A análise feita aos golos sofridos incidiu, numa primeira fase, sobre a tentativa de encontrar um padrão, numa perspetiva mais individualizada do erro. Esta análise não se tornou eficaz, na medida em que não nos dava uma noção concreta da fonte do problema. A análise exaustiva dos jogos levou-nos à identificação de padrões incorretos no nosso momento ofensivo, potenciadores de desequilíbrios aquando da nossa transição defensiva. A forma como a nossa linha defensiva ajustava o posicionamento em função da nossa movimentação ofensiva era desconexa e completamente apática, permitindo a criação de muito espaço intersetorial, facilitando a saída da bola da zona de pressão em caso de perda. A existência deste espaço criava condições propícias para as equipas adversárias iniciarem as transições ofensivas, muitas vezes em superioridade numérica a partir do momento em que saíam da zona de pressão, potenciando situações de perigo efetivo. Após verificarmos este padrão, a nossa preocupação incidiu na forma como a equipa se mantinha permanentemente equilibrada, com as linhas entre setores reduzidas ao máximo. Tal permitia-nos ter sempre unidades preparadas para reagir agressivamente à perda na zona da bola, recuperando imediatamente a posse ou, em última instância, parando o ataque com recurso à falta. Da mesma forma incidimos o foco na forma como os elementos mais longe da bola reagiam à perda e, conseqüentemente, ajustavam

o posicionamento, preparados para atacar o espaço ou cobrir a profundidade caso a equipa adversária conseguisse sair da zona de pressão ou procurasse a profundidade através de bolas longas. Não se constituindo como uma alteração ao Modelo de Jogo idealizado, foi, acima de tudo, um reavivar de princípios e subprincípios por vezes negligenciados quando os jogadores passaram a época anterior num registo predominantemente ofensivo, à exceção da 3ª Fase do Campeonato Nacional Juniores C, na qual essas dificuldades emergiram e influenciaram a classificação final da dita prova.

1ª Fase de Construção de Jogo – potenciar a criação de soluções não padronizadas

Reconhecendo a importância que a 1ª fase de construção de jogo tinha na nossa forma de jogar, tivemos a necessidade de criar variabilidade na forma como progredíamos no campo, assegurando-nos sempre que esta era apenas um meio para progredir de forma segura no terreno. Mais do que dotar a equipa de soluções alternativas, tratou-se de potenciar os jogadores em termos de jogo posicional de forma a criar soluções não padronizadas. Tal como foi referido no ponto **4.1.1 Ideia de Jogo – a sistematização ideológica para tornar a operacionalização mais concreta** (pp. 32), a saída *lavolpiana* constituía-se como o ponto de partida para a nossa 1ª fase de construção de jogo, no entanto, toda a equipa teria de criar condições ótimas para que esta fosse executada. Mais do que o posicionamento inicial, importava criar uma dinâmica agressiva e racional para garantir soluções ao portador da bola, ora em apoio ora em profundidade, pelo corredor central ou lateral. A premissa era: quem não tem bola cria a solução, quem tem bola toma a decisão.

A partir do momento em que as equipas começaram a tentar condicionar fortemente a nossa saída em apoio, continuámos a cultivar a capacidade para jogar sob pressão, contudo, a criação de soluções alternativas – ligação direta – começou a fazer parte do nosso “vocabulário”. Com isto não pretendemos mudar a nossa abordagem, mas sim criar condições para contornar uma oposição mais agressiva que não contemplava esta possibilidade no nosso jogo. Assim,

tornámo-nos mais imprevisíveis e mais eficazes na forma como criávamos e encontrávamos soluções viáveis para a nossa 1ª fase de construção de jogo.

Variabilidade, alternância e criatividade no momento ofensivo

Ofensivamente a equipa assumiu sempre uma dinâmica esteticamente atrativa, contudo, os baixos índices de concretização levaram-nos a refletir sobre os fatores que pudessem justificar tal situação. A análise evidenciou alguma falta de objetividade na forma como abordávamos o momento ofensivo, com pouca agressividade na circulação e na forma como chegávamos com poucas unidades a zonas de finalização. Desta forma, incidimos a nossa preocupação em dar ferramentas aos jogadores para que a “variabilidade” e a “alternância” fizessem parte do nosso jogo. A variabilidade capacitou a equipa de diferentes opções, que nos permitiam progredir de diferentes formas no terreno – jogo apoiado, exploração de profundidade, movimentos de rutura (médios e alas), variação do centro de jogo, jogo interior/jogo exterior, etc. A alternância evidencia uma relação direta com o conceito de variabilidade, consistindo na forma como procuramos tornar o nosso jogo indecifrável aos olhos dos nossos adversários. A junção dos dois conceitos permitiu-nos potenciar o nosso momento ofensivo, criando incerteza no adversário e, consequentemente, na forma como se organizavam defensivamente perante a ausência de uma repetição continuada dos mesmos estímulos. O nosso jogo ofensivo ganhou maior propensão a partir do momento em que a criatividade (técnica e tática) individual e coletiva deu cérebro ao nosso jogo.

Vertigem – encontrar os *timings* certos para acelerar o jogo

Por natureza as equipas do FC Porto assumem uma postura autoritária no jogo, assente no controlo da posse e numa circulação mais pausada, mais racional. Por vezes esta postura criava uma noção de falta de objetividade na nossa forma de jogar e, consequentemente, mais previsível para quem defendia. A partir do meio da 1ª fase do campeonato tivemos a necessidade de alterar este padrão já instituído na conceção de jogo dos nossos jogadores, decorrente dos anos anteriores. O conceito de “vertigem”, apesar de soar a uma lógica de

“correria”, invoca a capacidade de ler e interpretar o jogo, criando condições favoráveis – jogo posicional – para tomar a decisão certa sobre ‘quem’, ‘como’ e ‘quando’ devemos acelerar o jogo. Este conceito está inerentemente associado à variabilidade e alternância que procurámos adicionar ao nosso momento ofensivo, pressupondo (i) maior intensidade/velocidade na circulação, (ii) variação agressiva do centro de jogo (iii) maior verticalidade na solicitação dos nossos avançados, (iv) movimentos de rutura dos médios, (v) queimar linhas para criar e explorar padrões de superioridade, (vi) “arriscar” de forma racional, potenciando a capacidade de ajustar comportamentos, não castrando, mas ajustando às variáveis, (vii) agressividade no jogo posicional.

O assumir desta postura apenas tem exequibilidade quando associada à noção de racionalidade e, conseqüentemente, de equilíbrio posicional, sendo este o pilar mais importante que permite a procura mais agressiva da baliza adversária sem perda de sentido.

Viajar juntos

Tal como referi no início deste ponto, nos primeiros 9 jogos apresentámos índices de finalização muito baixos, tendo sido identificada uma lacuna premente. A pouca capacidade de finalização dos nossos avançados acabava por ser exacerbada pela pouca chegada a zonas de finalização que os médios apresentavam. Assim, o jogo posicional agressivo e o conceito de “viajar juntos” (Sierra, 2017) ganhou especial relevo na nossa conceção de jogo, garantindo superioridade numérica e posicional em todos os momentos. Tal permitiu-nos chegar de forma agressiva a zonas de finalização, com mais homens, criando mais opções de finalização e, conseqüentemente, aumentar os índices de eficácia da equipa.

4.6. Estratégias de prevenção de lesões e melhoria da performance

O futebol assume-se como um fenómeno de grandes proporções, capaz de gerar e movimentar grandes investimentos, no qual os jogadores se assumem como os principais ativos dos clubes e dos empresários que os representam. De forma a rentabilizar os grandes investimentos que são feitos, é imperativo que sejam criadas as condições necessárias para que os jogadores consigam desempenhos máximos sem grandes quebras de rendimento. Contudo, a natureza própria de uma modalidade que preconiza uma relação permanente de cooperação/oposição, propícia ao contacto, e na qual se exige a capacidade para jogar em regimes de intensidades máximas (Brito, 2012; Sadigursky et al., 2017; Woods et al., 2002), torna os jogadores suscetíveis a contrair lesões, principalmente ao nível dos membros inferiores (Krutsch et al., 2014; Krutsch et al., 2016), estando este fenómeno associado a períodos longos de tratamento e respetiva ausência de competição, a custos elevados (salários) com jogadores que não podem dar o seu contributo, ao decréscimo do desempenho coletivo e a possíveis efeitos negativos a longo prazo no desempenho dos jogadores (Ekstrand et al., 2011; Junge et al., 2011; O'Brien & Finch, 2016, 2017). Num estudo relativo à primeira metade da época desportiva 2017/2018, a consultora *JLT Speciality* (2018) avaliou o espectro de lesões nos clubes ingleses e o impacto, financeiro e desportivo, que este fenómeno teve nos respetivos clubes. No referido documento, é possível verificar que até meados de Fevereiro havia um total de 436 lesões (média de 22 lesões por equipa), traduzindo-se numa indisponibilidade total dos jogadores de 13.535 dias (média de 677 dias por equipa) e num prejuízo financeiro de 134 milhões de libras (média de 6.7 milhões de libras por equipa). Estes dados invocam a necessidade de se promover o desenvolvimento de programas específicos de prevenção de lesões com o intuito de reduzir o risco de exposição dos jogadores a este fenómeno, sendo esta uma preocupação visível por parte das altas instâncias que regem o futebol, como demonstra o lançamento do Programa Fifa 11 + por parte da FIFA (Al Attar et al., 2017; Barengo et al., 2014; Fulcher et al., 2018; Junge et al., 2011; Loose et

al., 2018; O'Brien & Finch, 2016, 2017; Sadigursky et al., 2017; Silvers-Granelli et al., 2017).

Considerando que as lesões em idades precoces congregam uma série de consequências a longo prazo, devido à maior suscetibilidade comparativamente a futebolistas seniores (Franklin & Weiss, 2012; Krutsch et al., 2014; Radelet et al., 2002), é de enorme importância que o desenvolvimento de programas de prevenção de lesões seja direcionado para estas idades de uma forma assertiva e responsável, contribuindo para um desenvolvimento integral do jovem e, consequentemente, da qualidade futebolística nas diferentes dimensões de rendimento.

Na presente época o Departamento de Performance, em cooperação com o Departamento Médico, elaborou um Programa de Prevenção de Lesões e Melhoria de Performance (Anexo 2) passível de ser executado durante as sessões de treino, sendo este orientado por um treinador assistente que, previamente, recebeu uma formação específica para o efeito. A implementação do Programa teve um cariz transversal a todas as equipas que disputavam os campeonatos nacionais, assumindo-se como uma diretriz por parte da hierarquia do clube e constituindo-se como um complemento às unidades de treino propriamente ditas.

Em termos de periodização o Programa de Prevenção de Lesões era realizado todos os dias, à exceção do último treino semanal. O mesmo era realizado antes, durante (no dia de recuperação e sub-dinâmica de tensão, aproveitando os tempos de recuperação entre exercícios) ou depois, por forma a gerir melhor o tempo útil de treino. Uma das variáveis que influenciava também a exequibilidade das sessões era a disponibilidade dos jogadores, uma vez que os horários escolares (antes e depois do treino) não eram iguais para todos os jogadores.

Assente na lógica de especificidade desejada, a nossa preocupação ao nível da prevenção de lesões não se esgotou na intervenção baseada no Programa. Assim dedicámos uma atenção redobrada à lógica e aos objetivos de cada exercício constituinte de cada unidade de treino. A natureza específica da modalidade obriga a que o que pretendemos desenvolver seja feito num regime

específico e contextualizado. Consequentemente, foi, acima de tudo, através do respeito pelos Princípios Metodológicos que isso se conseguiu, contribuindo de forma inequívoca para a pouca incidência de lesões musculares que tivemos ao longo da época vigente, como demonstra o Gráfico 1. No mesmo podemos verificar que, num total de 56 lesões, 15 foram musculares, 22 traumáticas e 19 derivaram de outros fatores, tais como síndromes gripais, infeções, problemas dentários, etc..

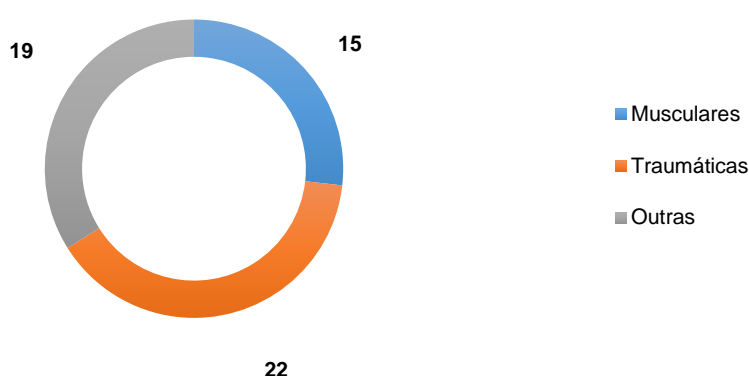


Gráfico 1. Número e tipo de lesões – época 2017/2018

Quando procedemos à análise dos dados não nos podemos circunscrever ao número e tipo de lesão, mas também ao tempo que esse jogador necessitará para recuperar e, consequentemente, estará indisponível para competir. Nesta época tivemos um total de 21 atletas lesionados, sendo que 3 obrigaram a intervenções cirúrgicas (sutura meniscal; fixação do astrágalo com reparação do ligamento perónio astragalino anterior e ligamento perónio calcâneo; limpeza de uma infeção na articulação coxo femoral), com tempos de recuperação prolongados (J1, J10 e J2 respetivamente), conforme demonstra o Gráfico 2. O espectro de lesões resultou num total de 411 dias de indisponibilidade competitiva, distribuídos da seguinte forma: Inatividade¹⁴ - 260 dias; Treino Condicionado¹⁵ - 108 dias; Treino Integrado Condicionado¹⁶ - 43 dias. Importa,

¹⁴ Exclusivamente tratamento com o Departamento Médico.

¹⁵ Tratamento e trabalho condicionado/específico com o Departamento Médico.

¹⁶ Tratamento e treino com a equipa sob alguns cuidados específicos.

contudo, ressaltar o facto de uma das lesões que obrigaram a uma das cirurgias ter derivado de uma lesão contraída ainda na época 2016/2017 e outra resultar de uma infeção articular sem qualquer tipo de relação com a prática da modalidade.

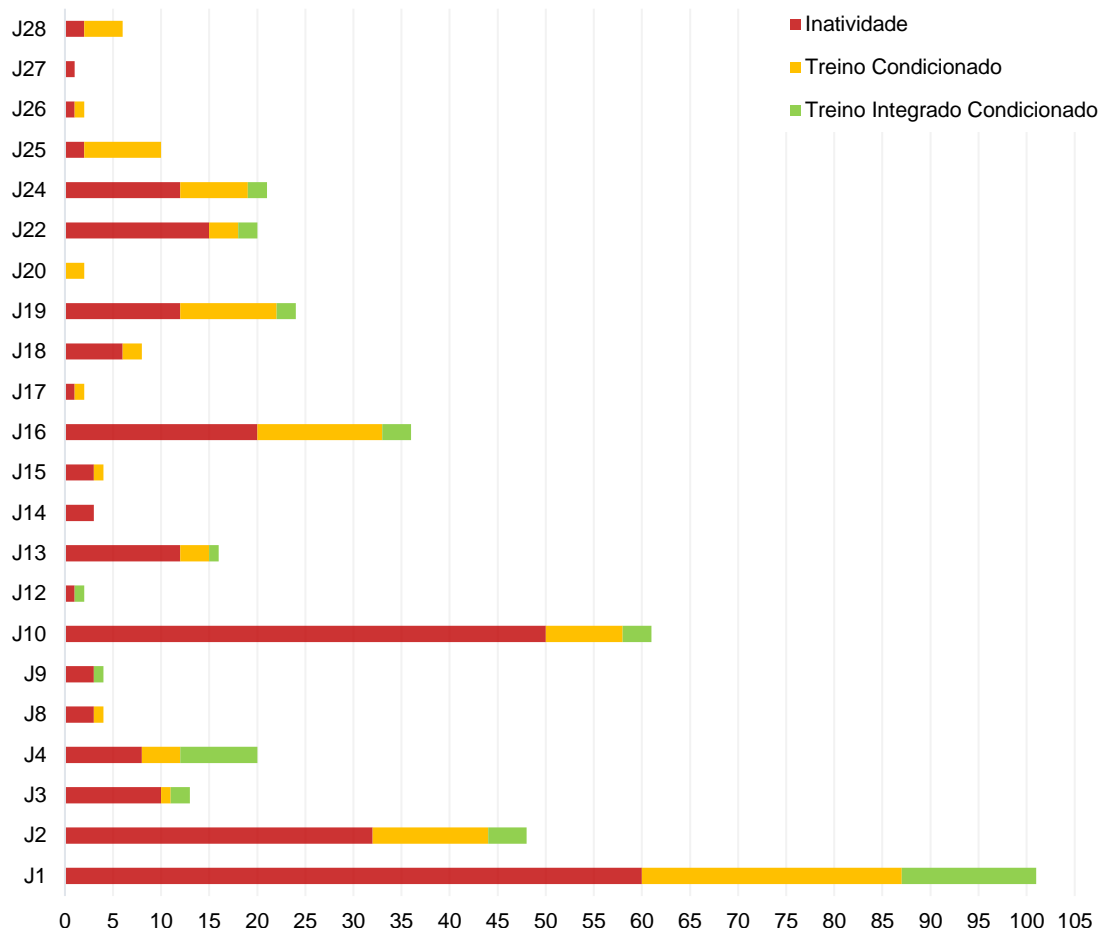


Gráfico 2. Tempo de recuperação total individual (dias) – época 2017/2018

Os modelos etiológicos explicativos dos mecanismos de lesão que se foram desenvolvendo ao longo das duas últimas décadas preconizam que o mecanismo causal deste fenómeno se sustente numa perspetiva multifatorial, (i) nos quais os atletas, com determinadas predisposições – fatores internos (p.e. idade, controlo neuromuscular, morfologia, alterações anatómicas, histórico de lesões), (ii) são expostos a fatores externos (superfície de jogo, equipamento

desportivo, condições atmosféricas) que os tornam mais suscetíveis a contrair lesões; (iii) por último, um determinado evento provoca a lesão, resultante de um excessivo stress biomecânico imposto ao atleta (Meeuwisse, 1994). Contudo, independentemente dos fatores de risco e da existência de eventos propiciadores das lesões, estes modelos não contemplam o facto deste fenómeno ocorrer enquanto os atletas são expostos a determinadas cargas de treino ou competição.

As cargas derivantes da competição resultam das exigências competitivas próprias da modalidade, enquanto que as cargas de treino são aplicadas com o intuito de produzir alterações/adaptações (nas diversas dimensões de rendimento) e maximizar a performance (Windt & Gabbett, 2017). Consequentemente, o estímulo do treino terá de ser ótimo para produzir adaptações nos atletas sem risco de potenciar o sub-rendimento ou de conduzir a um estado de *overtraining*, fenómeno associado a um elevado risco de incidência de lesões (Cross et al., 2016; Gabbett, 2010; Gabbett & Ullah, 2012; Gabbett et al., 2014; Windt & Gabbett, 2017).

Assumindo-se como o stress causado nos atletas e imposto pelas exigências (intensidade, frequência e volume) das sessões de treinos e jogos, as cargas podem ser consideradas e avaliadas como externas¹⁷ ou internas¹⁸ (Gabbett, 2016). No entanto, o estímulo que leva à adaptação induzida pelo treino é o *stress* fisiológico imposto aos atletas (carga interna) e não a carga externa (Viru & Viru, 2000). Assim, para controlar o processo de treino é importante ter uma medida válida de monitorização e controlo da carga interna (Foster et al., 1995), que nos permita balizar a nossa ação e perceber a resposta dos nossos jogadores aos estímulos criados.

Foster et al. (1995) propuseram uma estratégia simples, prática e alternativa para quantificar a carga de treino (CT) interna (Foster et al., 1996; Foster et al., 1995). Este método simples (*RPE¹⁹- session*) quantifica a carga interna multiplicando a classificação da sessão de treino/jogo expressa como

¹⁷ Quantificam o total de trabalho realizado pelos atletas, podendo ser avaliada com recurso a GPS e acelerómetros – p.e. distância percorrida, velocidade e número de acelerações.

¹⁸ Refere-se à resposta fisiológica dos atletas – frequência cardíaca ou percepção subjetiva de esforço (RPE).

¹⁹ RPE – rate of perceived exertion.

‘percepção subjetiva de esforço’, baseada na escala da proporção da categoria (Escala Modificada de Borg CR-10 – Figura 58), pela duração da sessão de treino em minutos. O produto destas duas variáveis apresentará um único número, ou seja, a magnitude da carga interna numa unidade arbitrária (UA).

Em 2004, Impellizzeri e colaboradores mostraram que a *RPE-session* pode ser considerada um bom indicador da carga interna global de treino de futebol (Impellizzeri et al., 2004). Por fim, este método válido e fiável não requer equipamentos especiais, sendo considerado de grande utilidade e prático para treinadores e elementos do *staff* médico.

Valor	Descritor
0	Repouso
1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	
7	Muito Difícil
8	
9	
10	Maximo

Figura 58. Escala modificada de Borg CR-10 (Foster et al., 2001)

Os dados recolhidos são sucessivamente analisados e apresentados de forma prática e intuitiva (Anexo 3 – Anexo 7), com o objetivo de (i) monitorizar as cargas ministradas, (ii) planear e adaptar os estímulos dos morfociclos subsequentes e (iii) avaliar o estado de fadiga dos jogadores e antecipar possíveis momentos de maior suscetibilidade de lesão, criando a necessidade de promover estratégias individuais específicas de treino e/ou recuperação.

Uma das análises fundamentais para a prevenção de lesões não traumáticas que foi retirada a partir dos valores do RPE, e que foi simultaneamente utilizada pela monitorização e gestão da CT interna de cada atleta foi a relação entre a “CT aguda” e a “CT crónica”.

Quando se fala de CT aguda, refere-se à média das CT diárias acumuladas durante um único morfociclo. A CT crónica revela a média das CT acumuladas ao longo de 4 morfociclos, incluindo os valores do último morfociclo, ou seja, o que constitui a CT aguda. O rácio entre esses dois valores é conhecido como *acute:chronic workload ratio* – A:C WLR (Gabbett, 2016).

O A:C WLR fornece um índice do estado de forma de um atleta. Se o valor da CT aguda é baixo e aquele da CT crónica é alta, então podemos interpretar esse fator como bom estado de forma do nosso atleta. Nesse caso, o valor do A:C WLR será por volta de 1 ou menor. Por outro lado, se a CT aguda for alta (as CT aumentam rapidamente resultando num estado de 'fadiga') e a CT crónica é baixa (o estímulo administrado não foi suficiente para criar adaptações positivas da capacidade física), então o atleta estará num estado de fadiga. Nesse caso, o valor de A:C WLR excederá o 1. O uso dessa análise enfatiza as consequências positivas e negativas do processo de treino. Mais importante, este rácio considera a CT que o atleta realizou em relação à CT para a qual ele está realmente preparado (Hulin et al., 2014). Na sequência dos estudos realizados, os autores descobriram que quando a CT aguda era similar ou menor à CT crónica (ou seja, A:C WLR $<0,99$), a probabilidade de lesão dos atletas considerados no estudo nos seguintes 7 dias era de aproximadamente 4%. No entanto, quando o A:C WLR $\geq 1,5$ (ou seja, a CT na semana atual tinha sido 1,5 vezes maior em comparação à carga que o atleta estava preparado para enfrentar), o risco de lesão resultava ser entre 2 e 4 vezes maior nos 7 dias subsequentes (Hulin et al., 2014).

O Departamento de Performance e o Departamento Médico, em concordância com o *staff* técnico, adotou este método de monitorização da CT ao longo de toda a época desportiva com o objetivo de monitorizar as cargas e, desta forma, contribuir para a diminuição do risco de lesão musculares. Assim, tendo como foco a prevenção de lesões não traumáticas, os valores de A:C WLR dentro da faixa de 0,8 – 1,3 foram considerados como pontos ideais para a criação de adaptações positivas relacionadas ao processo de treino, enquanto valores de A:C WLR $\geq 1,5$ foram considerados como a "zona de perigo" (Gabbett, 2016) – Figura 59. Esta constitui-se como um guia para a interpretação dos

valores derivantes da avaliação do A:C WLR. A área evidenciada em verde ("Sweet Spot") representa o A:C WLR onde o risco de lesão é baixo. A área evidenciada em vermelho ("Danger Zone") representa o A:C WLR onde o risco de lesão é alto. Para minimizar o risco de lesão é importante manter o este rácio dentro de uma faixa de aproximadamente 0,8 – 1,3. Valores abaixo o 0,8, para além de não representar um estímulo de treino adequado para a criação de adaptações benéficas, corresponde também a um aumentado risco de lesão devido ao destreino (Gabbett, 2016).



Figura 59. Guia para a interpretação e gestão dos dados da análise do A:C WLR

A adoção das estratégias específicas derivou de uma análise feita ao historial clínico dos elementos constituintes do plantel, alguns dos quais com lesões que exigiriam de todos uma assertividade ainda maior na prática diária. Todo o trabalho desenvolvido teve como intuito a criação de estímulos ótimos à potenciação do rendimento desportivo individual, em primeira instância, e coletivo por inerência. Ter os nossos jogadores aptos durante o maior período de tempo possível permitiu-nos garantir a continuidade no processo de desenvolvimento da nossa Identidade.

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

O Estágio Profissional constitui-se como mais uma etapa na minha formação acadêmica. Assumindo um cargo e tarefas semelhantes às vivenciadas nas épocas anteriores, a aprendizagem não esteve apenas inerente ao momento “estágio”, mas sim à experiência em si, resultante das vivências diárias, próprias do cargo de treinador e das interações criadas com os diferentes agentes intervenientes no decorrer das funções que me estavam adstritas.

Sou da opinião que o treinador deve assumir um papel de “facilitador” da aprendizagem, criando contextos específicos e propiciadores à mesma, com o propósito de potenciar o desenvolvimento dos jogadores. A criação de um contexto ótimo tem uma interdependência forte entre a Ideia clara do “quê” e “como” se pretende fazer, bem como da sinergia criada entre todos os elementos envolvidos no processo de desenvolvimento da mesma. Nos primeiros meses da época, tal como foi referido no tema em que abordei a análise de jogo, tivemos um período com desempenhos em consonância com o que pretendíamos para a nossa Identidade, mas com resultados menos positivos. Apesar de trabalharmos com a formação, o resultado continua a ser visto, por muitos, como “o” indicador do sucesso, com todos os riscos que isso acarreta. Se sou da opinião que resultados positivos poderão camuflar debilidades, também defendo que as derrotas podem não espelhar completamente a qualidade e o processo de evolução dos jogadores e das equipas.

Quando passamos por períodos de desconforto temos tendência para colocar em causa as nossas capacidades ou a dos que nos rodeiam, muitas vezes motivando tomadas de posição drásticas que rompem com as nossas convicções mais elementares. Como refere Luís Castro, (2018) a evolução ocorre quando somos colocados perante novos contextos/realidades e temos a capacidade para refletir sobre elas. Neste período específico ganhou ainda mais relevância a necessidade de ser criterioso na forma como refletia sobre a minha prática e sobre a Ideia de Jogo que pretendia operacionalizar, alinhando todo o *staff* com a mesma. Apesar de ter a plena confiança relativamente às minhas convicções, senti a necessidade de proceder a um processo de reflexão mais

aprofundado, com o intuito de encontrar (novas) soluções para determinados constrangimentos que iam surgindo com os jogos e treinos. Este processo permitiu (i) compreender melhor as necessidades individuais e coletivas, (ii) maior assertividade na elaboração dos morfociclos e respectivos exercícios que compunham cada sessão de treino, (iii) melhorar a preparação da equipa para os jogos subsequentes e, por consequência, (iv) potenciar o nosso Modelo de Jogo.

Durante a época 2017/2018 tive a oportunidade de trabalhar com um *staff* maior do que o habitual, com diferentes valências, expectativas e opiniões muito próprias. O sucesso do trabalho desenvolvido esteve, no meu entender, na forma como conseguimos integrar toda a heterogeneidade existente dentro da equipa técnica, aproveitando o que de melhor cada um tinha. Tive a felicidade de ter junto de mim pessoas que me tornaram melhor, que me questionaram, que me desafiaram e me mostraram caminhos alternativos, mas que na hora da verdade, independentemente da decisão que tomasse, estiveram sempre do meu lado. O elemento do Departamento de Análise assumiu nesta dimensão um plano de destaque, pela forma como se conseguiu adaptar à minha forma de trabalhar, contribuindo decisivamente para a melhoria do processo de análise/reflexão dos treinos e jogos. O processo de análise reveste-se de grande importância para a operacionalização da nossa Ideia de Jogo. Mais do que analisar adversários, é a análise e consequente reflexão sobre a nossa Identidade que nos permitirá potenciá-la no dia-a-dia. Assim, a análise de jogo foi preponderante no processo de planeamento e periodização do treino, definindo e hierarquizando prioridades para o Morfociclo pós jogo, concorrendo inerentemente para uma preparação mais eficaz do jogo seguinte. Contudo, este processo apenas tem significado se for contínuo e contextualizado ao Modelo de Jogo. A filmagem e análise das sessões de treino teve o condão de conferir maior assertividade e celeridade ao processo de reflexão/ação, contribuindo desta forma para uma orientação constante relativamente ao caminho a trilhar.

A operacionalização do Modelo de Jogo depende de um conjunto de fatores, dos quais se pode destacar desde logo a Ideia que a suporta. Esta premissa é reforçada por Fabio Capello referindo que, onde quer que o treinador esteja, tem de estar absolutamente convencido sobre a sua Visão do futebol (FourFourTwo, 2008). O meu passado enquanto futebolista talhou-me a visão inicial do jogo que, ao longo do tempo, se foi aprofundando. Desde que iniciei a minha caminhada como treinador, enquanto treinador-adjunto dos juniores da Associação Académica de Coimbra OAF na época 2012/2013, tive a oportunidade para experimentar contextos diversos que foram modelando a minha Visão, tornando-a cada vez mais sólida. Apesar do acesso rápido e eficaz a inúmeras “bíblias” de exercícios, é no campo e na reflexão/ação permanente que se potencia o desenvolvimento do Modelo de Jogo idealizado. Igualmente importante, a partilha de ideias com outros treinadores constitui-se como uma forma de aprendizagem de elevada significância (Lemyre et al., 2007), muitas vezes racionalmente negligenciada. Tenho a consciência que esta ainda não é uma prática muito enraizada dentro da comunidade de treinadores, principalmente pelo receio que estes têm de ser expostos, questionados ou “copiados”. Contudo, acredito que a partilha e consequentes interações que se criam se constituam como processos de enorme vitalidade para a renovação do conhecimento, provocando a necessidade de se procurar respostas e soluções alternativas com o intuito de potenciar uma Ideia inicial. Este é um caminho desafiante e utópico, conferindo-lhe um cariz de continuidade permanente. E, por isso mesmo, apaixonante.

Findada esta etapa, os meus objetivos passam por dar continuidade ao que tenho desenvolvido nos últimos 6 anos e, assim, procurar ao máximo desenvolver o conhecimento que tenho do Jogo. Para o efeito, desde logo se assume como condição primordial dar continuidade à minha formação enquanto treinador, através da certificação (Grau III) pela Federação Portuguesa de Futebol. Complementarmente, tenho como objetivo o desenvolvimento de contactos com o intuito de poder estagiar junto de equipas técnicas de qualidade, criando condições ótimas para o desenvolvimento de momentos de partilha de ideias. Por fim, e dadas as condições que me têm sido proporcionadas pela

estrutura FC Porto, é meu desejo poder continuar a contribuir com o meu conhecimento, ambição, rigor e paixão para o seu engrandecimento, sendo esta também uma Instituição que me permite a construção de uma Identidade e potencia o desenvolvimento profissional.

Tendo-se constituído como um ano de enorme exigência, imposto pelo desafio inerente ao cargo assumido, revestiu-se também de aprendizagens de grande valor para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Este documento assume um cariz de partilha, expondo uma visão pessoal da etapa que agora termino, esperando contribuir de alguma forma para a mudança de paradigma que se vive dentro da nossa comunidade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração do Relatório de Estágio encerra um capítulo na minha formação académica, assumindo-se como mais um passo seguro com vista à obtenção dos objetivos profissionais que fui definindo ao longo do tempo.

Enquanto líder de equipa técnica, as responsabilidades que me estavam adstritas constituíram-se de enorme desafio, desde logo permitindo a melhoria das capacidades relacionadas com a gestão de recursos humanos. Apesar de tal estar inerente ao cargo, o facto de liderar um *staff* praticamente novo obrigou ao desenvolvimento de esforços com o intuito de definir uma linha de orientação que envolvesse e potenciasse o máximo de cada elemento. De certa forma, foi importante criar um ambiente no qual todos se sentissem valorizados e capazes de contribuir para o processo de desenvolvimento dos nossos jogadores.

Reconhecendo a confiança patente no convite para liderar pelo 3º ano consecutivo uma equipa da formação do FC Porto, procurei que toda a prática desenvolvida tivesse o foco direcionado para a potenciação dos nossos jogadores. Consequentemente, foi importante que, apesar dos resultados iniciais, a linha de atuação se pautasse pelo rigor e pelo critério, com um rumo bem delineado e firme. Os momentos marcados por resultados menos positivos têm tendência para promover tomadas de decisão desprovidas de racionalidade, sem grande rigor. Nestes momentos, mais do que nunca, é vital que a reflexão seja a mais aprofundada possível, e sempre contextualizada ao nosso Modelo de Jogo.

Ao longo da época estes momentos surgiram e houve a necessidade de se proceder a alguns ajustes no Modelo de Jogo. Tornou-se importante, desde o primeiro momento, ouvir e considerar as opiniões de todos os meus elementos de *staff* e, inclusivamente, dos jogadores. Mais do que ninguém, são eles que expressam o que lhes pedimos e experimentam os estímulos que lhes propomos. Contudo, é vital que tudo o que façamos seja contextualizado à Ideia que pretendemos desenvolver. Existindo uma noção clara do destino que pretendemos alcançar, o caminho tornar-se-á mais claro.

O desenvolvimento do Modelo de Jogo depende da interação existente entre um conjunto de fatores que não podemos negar nem desconsiderar, constituindo-se como um processo contínuo e dinâmico, que encontra na reflexão/ação o seu maior motor. Estes termos – “reflexão” e “ação” – surgem recorrentemente juntos ao longo deste documento precisamente para reforçar a ideia da existência de uma relação de interdependência entre ambos. Assim, as reflexões elaboradas ao longo do ano apenas ganharam sentido no momento em passaram para o campo, ao serem “testadas” sob forma de exercícios. Este configura-se como um processo ininterrupto, que garante continuidade e permite uma regeneração permanente do Modelo de Jogo.

Numa obra publicada recentemente, Alex Ferguson (Ferguson & Moritz, 2015) aborda determinados temas sobre a sua forma de liderar que o conduziram, e o “seu” Manchester United, ao sucesso. A obra começa com a menção ao facto de muita gente perder metade do que se passa à sua volta porque não é capaz de observar e escutar. Reforçando esta ideia, mas numa perspetiva diferente, Pep Guardiola assume-se, ele próprio, como um ladrão de ideias; alguém que não aprendeu apenas com os seus mestres, mas também com todo o tipo de conhecimento que possa ser transferido para o futebol, evidenciando aqui a importância da capacidade de uma atitude reflexiva (Perarnau, 2016).

O desenvolvimento profissional preconiza-se que seja encarado como um processo contínuo, capaz de garantir a aquisição de novos conhecimentos e a regeneração dos existentes, bem como das metodologias utilizadas para operacionalizar a Ideia de Jogo pretendida. A adoção de uma postura pró-ativa e humilde, capaz de potenciar momentos de partilha e reflexão, assume-se de especial relevância em todo o processo, ganhando forma com a criação e experimentação de exercícios contextualizados nos treinos e consequente reflexão.

Em todos os projetos em que estive envolvido procurei ser sempre alguém capaz de acrescentar. Quando recebi o convite do FC Porto, para integrar o quadro de treinadores de formação, entrei com esse mesmo espírito, procurando dar o máximo de mim e absorver tanto quanto pudesse o meio que me rodeava.

Fruto da qualidade inerente a todos os agentes que intervêm no processo de formação e das competências amplamente reconhecidas ao nível da organização, é uma Instituição capaz de potenciar momentos de aprendizagem únicos. Cada Clube é capaz de gerar um ambiente específico, seja pelas suas origens, as pessoas que as constituem, a sua localização ou pelos valores que defendem. Reconhecendo a influência do meio naquilo que são as responsabilidades do treinador, Fabio Capello, refere que *“Every club is different. The environment, the “climate”, is different, they live football differently and you have to know where you are”* (Fabio Capello citado em FourFourTwo, 2008). Desde a minha entrada no FC Porto tenho procurado inspirar-me nos 4 pilares de sucesso da Instituição – Competência, Ambição, Rigor e Paixão – com o intuito de contribuir para o seu sucesso, dia após dia.

Tendo-se assumido como uma época de enorme desgaste, em grande parte pelo desafio inerente ao cargo assumido, termino concluindo que foi também o ano em que me senti mais valorizado pelo trabalho que desenvolvi. Potenciar e comprovar a evolução dos jogadores dentro de uma Identidade Coletiva, assume-se como a prova de que todo o tempo foi bem investido.

A paixão pelo Jogo definiu os meus objetivos, académicos e profissionais, desde que me conheço, sendo um sentimento que procuro empenhar em tudo o que faço e que tento promover nos jogadores pelos quais sou responsável. Este é um sentimento fortíssimo, mas que necessita ser alimentado e regenerado, como nos dá conta Vítor Pereira numa entrevista ao Tribuna Expresso (2017):

“Permitam-se criar e experimentar e refletir porque é isso que vos vai permitir manter a paixão”.

Termino este documento da mesma forma como comecei, agradecendo a todos os que partilharam comigo e contribuíram, direta e indiretamente, para a realização desta etapa de formação pessoal e profissional. Todos os momentos revelaram-se como uma nova oportunidade de aprendizagem e de desafio, sustentados por um espírito perseverante em busca de uma melhoria contínua.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al Attar, W. S. A., Soomro, N., Pappas, E., Sinclair, P. J., & Sanders, R. H. (2017). Adding a post-training FIFA 11+ exercise program to the pre-training FIFA 11+ injury prevention program reduces injury rates among male amateur soccer players: a cluster-randomised trial. *J Physiother*, 63(4), 235-242.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*: Human Kinetics.
- Barbosa, A. (1998). *Pedroto. O Mestre*. Porto: Aloma.
- Barengo, N. C., Meneses-Echavez, J. F., Ramirez-Velez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Bautista, J. E. (2014). The impact of the FIFA 11+ training program on injury prevention in football players: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11986-12000.
- Brito, J. (2012). *Training for playing. Insights into injury prevention in football*. Porto: João Brito. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cabral, M. (2017). Vítor Pereira: “Este tempo que passei na Alemanha foi um conflito tremendo, frustrante”. *Tribuna Expresso*. Consult. 21/07/2018, disponível em <http://tribunaexpresso.pt/futebol-nacional/2017-06-09-Vitor-Pereira-Este-tempo-que-passei-na-Alemanha-foi-um-conflito-tremendo-frustrante>
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance* (1 ed.). London: Routledge.
- Carvalho, C. (2018). «Os treinadores Portugueses não partilham segredos». ABola. Consult. 11/04/2018, 2018, disponível em <https://www.abola.pt/Nnh/Noticias/Ver/722724>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.

- Casteleiro, J. M. (2001). *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*. Lisboa: Academia das Ciências de Lisboa e Editorial Verbo. Relatório de Estágio apresentado a
- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012). The Use of Match Statistics that Discriminate Between Successful and Unsuccessful Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics*, 31, 139-147.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH - UCT.
- Cross, M. J., Williams, S., Trewartha, G., Kemp, S. P., & Stokes, K. A. (2016). The influence of in-season training loads on injury risk in professional rugby union. *International journal of sports physiology and performance*, 11(3), 350-355.
- Cruyff, J. (2012). *Fútbol. Mi filosofía* (3ª ed.). Barcelona.
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553.
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Ferguson, A., & Moritz, M. (2015). *Leading: Learning from life and my years at Manchester United*. Hachette Books.
- FIFA. (2007). *FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football*. <http://www.fifa.com/media/news/y=2007/m=5/news=fifa-big-count-2006-270-million-people-active-football-529882.html>: FIFA
- Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C., & Welsh, R. (1996). Athletic performance in relation to training load. *Wisconsin Medical Journal*, 95(6), 370-374.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *J Strength Cond Res*, 15(1), 109-115.

- Foster, C., Hector, L. L., Welsh, R., Schrager, M., Green, M. A., & Snyder, A. C. (1995). Effects of specific versus cross-training on running performance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(4), 367-372.
- FourFourTwo. (2008). Interviews: Fabio Capello. *FourFourTwo* Consult. 01/05/2018, disponível em <https://www.fourfourtwo.com/features/fabio-capello>
- Franklin, C. C., & Weiss, J. M. (2012). Stopping sports injuries in kids: an overview of the last year in publications. *Curr Opin Pediatr*, 24(1), 64-67.
- Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na concentração táctica que está na ESPECIFICIDADE... no que deve ser uma operacionalização da Periodização Táctica*. Porto: Simão de Freitas. Dissertação de Licenciatura em Desporto apresentada a Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Fulcher, M. L., Carlson, I., Mitchell, C., Bizzini, M., & Dvorak, J. (2018). Development and implementation of the ACC SportSmart Warm-up programme: a nationwide sports injury prevention initiative in New Zealand. *Br J Sports Med*, 0(0), 1 - 5.
- Gabbett, T. J. (2010). The Development and Application of an Injury Prediction Model for Noncontact, Soft-Tissue Injuries in Elite Collision Sport Athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2593-2603.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter & harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273.
- Gabbett, T. J., & Ullah, S. (2012). Relationship between running loads and soft-tissue injury in elite team sport athletes. *J Strength Cond Res*, 26(4), 953-960.
- Gabbett, T. J., Whyte, D. G., Hartwig, T. B., Wescombe, H., & Naughton, G. A. (2014). The relationship between workloads, physical performance, injury and illness in adolescent male football players. *Sports Medicine*, 44(7), 989-1003.

- García, C. M. (1999). *Formação de Professores: Para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9, 81-89.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2002). Learning to Coach through Experience: Reflection in Model Youth Sport Coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16-34.
- Gomes, R., Mesquita, I., & Batista, P. (2016). O valor das comunidades de prática na formação de treinadores: da aprendizagem individual à colaborativa. In I. Mesquita (Ed.), *Investigação na Formação de Treinadores. Identidade Profissional e Aprendizagem* (pp. 125 - 157). Porto: Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto CIFI2D.
- Guardiola, J. (2006, 13 Junio 2006). Salir de novios. *El País* Consult. 19/04/2018, 2018, disponível em https://elpais.com/diario/2006/06/13/deportes/1150149620_850215.html
- Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Comunicação apresentada em Jornadas Técnicas de Futebol e Futsal da UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2017). *Treino de Futebol - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: FADEUP.
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Blanch, P., Chapman, P., Bailey, D., & Orchard, J. W. (2014). Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *Br J Sports Med*, 48(8), 708-712.

- Impellizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-Based training load in soccer. *Med Sci Sports Exerc*, 36(6), 1042-1047.
- James, N., Rees, G. D., Griffin, E., Barter, P., Taylor, J., Heath, L., & Vuckovic, G. (2012). Analysing soccer using perturbation attempts. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2).
- JLT. (2018). Premier League Injury Index. *JLT Specialty. Insurance and risk management services* Consult. 29/06/2018, disponível em <https://www.jltspecialty.com/our-insights/thought-leadership/sport-media-and-entertainment/football-injury-analysis>
- Junge, A., Lamprecht, M., Stamm, H., Hasler, H., Bizzini, M., Tschopp, M., Reuter, H., Wyss, H., Chilvers, C., & Dvorak, J. (2011). Countrywide campaign to prevent soccer injuries in Swiss amateur players. *The American journal of sports medicine*, 39(1), 57-63.
- Krutsch, W., Voss, A., Gerling, S., Grechenig, S., Nerlich, M., & Angele, P. (2014). First aid on field management in youth football. *Arch Orthop Trauma Surg*, 134(9), 1301-1309.
- Krutsch, W., Zeman, F., Zellner, J., Pfeifer, C., Nerlich, M., & Angele, P. (2016). Increase in ACL and PCL injuries after implementation of a new professional football league. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 24(7), 2271-2279.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The sport psychologist*, 21(2), 191-209.
- Liu, H., Gomez, M.-Á., Lago-Peñas, C., & Sampaio, J. (2015). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal of sports sciences*, 33(12), 1205-1213.
- Liu, H., Yi, Q., Giménez, J.-V., Gómez, M.-A., & Lago-Peñas, C. (2015). Performance profiles of football teams in the UEFA Champions League

- considering situational efficiency. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 371-390.
- Loose, O., Achenbach, L., Fellner, B., Lehmann, J., Jansen, P., Nerlich, M., Angele, P., & Krutsch, W. (2018). Injury prevention and return to play strategies in elite football: no consent between players and team coaches. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 138(7), 985-992.
- Maciel, J. (2011). Conversas de Futebol - Jorge Maciel. *Organização de Jogo Consult.* 16/05/2018, 2018, disponível em <http://organizaodejogo.blogspot.com/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>
- Mallo, J. (2015). *Complex Football: From Seirul-lo's Structured Training to Frade's Tactical Periodisation*. Spain: Complex Football.
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In A. Marques, A. Gaya & G. Tani (Eds.), *Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades* (pp. 75 - 96). Porto Alegre: Editora UFRGS.
- McCafferty, W. B., & Horvath, S. M. (1977). Specificity of exercise and specificity of training: a subcellular review. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 48(2), 358-371.
- Meeuwisse, W. H. (1994). Assessing causation in sport injury: a multifactorial model. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 4(4), 166 - 170.
- Mesquita, I. (2013). O papel das comunidades de prática na formação da identidade profissional do treinador de desporto. In J. V. d. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e investigação* (pp. 295-318). Florianópolis: UDESC.
- Mesquita, I. (2015). *Formação de Treinadores: Como alocar um discurso teórico à prática?* Comunicação apresentada em 5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Meyer, J., & Land, R. (2003). Threshold concepts and troublesome knowledge: Linkages to ways of thinking and practising within the disciplines. In C.

- Rust (Ed.), *Improving Student Learning: Practice and Theory – Ten Years On*. Oxford: Oxford Centre for Staff and Learning Development.
- Meyer, J. H., & Land, R. (2005). Threshold concepts and troublesome knowledge (2): Epistemological considerations and a conceptual framework for teaching and learning. *Higher education*, 49(3), 373-388.
- Nesti, M., & Sulley, C. (2015). *Youth Development in football: Lessons from the world's best academies*: Routledge.
- O'Brien, J., & Finch, C. F. (2016). Injury prevention exercise programmes in professional youth soccer: understanding the perceptions of programme deliverers. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 2(1), e000075.
- O'Brien, J., & Finch, C. F. (2017). Injury Prevention Exercise Programs for Professional Soccer: Understanding the Perceptions of the End-Users. *Clin J Sport Med*, 27(1), 1-9.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola. La metamorfosis*. Barcelona: Córner.
- Pereira, M. (2018, 1/04). Entrevista a Luís Castro. *The Tactical Room*, pp. 81 - 89.
- Pivetti, B. (2012). *Periodização Tática. O futebol-artefalicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.
- Porto, F. (2013a). FC Porto. Clube: Estádio do Dragão. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/estadio-do-dragao/Pages/historia.aspx>
- Porto, F. (2013b). FC Porto. Clube: Estádio do Dragão - Estádio das Antas. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em http://www.fcporto.pt/pt/clube/estadio-do-dragao/Pages/estadio-das-antas.aspx#ancora_topo
- Porto, F. (2013c). FC Porto. Clube: História. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/historia/Pages/historia.aspx>
- Porto, F. (2013d). FC Porto. Clube: Instalações - Casa do Dragão. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em http://www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes/Pages/casa-do-dragao.aspx#ancora_topo

- Porto, F. (2013e). FC Porto. Clube: Instalações - CFTD PortoGaia. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em http://www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes/Pages/ctfd-porto-gaia.aspx#ancora_topo
- Porto, F. (2013f). FC Porto. Clube: Instalações - Constituição Park. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em http://www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes/Pages/vitalis-park.aspx#ancora_topo
- Porto, F. (2013g). FC Porto. Clube: Palmarés. Consult. 02/04/2018, 2018, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/palmares/Pages/palmares.aspx>
- Porto, F. (2013h). Pinto da Costa: "Sentimo-nos Hermanos". Consult. 26/04/2018, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/noticias/pages/pinto-da-costa-sentimo-nos-hermanos.aspx>
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52(2), 186-199.
- Radelet, M. A., Lephart, S. M., Rubinstein, E. N., & Myers, J. B. (2002). Survey of the injury rate for children in community sports. *Pediatrics*, 110(3), 1 - 11.
- Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 9, 18.
- Sapo. (2017). Há 16 anos, Messi estreava-se no Barcelona em pleno Estádio do Dragão. disponível em <https://desporto.sapo.pt/futebol/la-liga/artigos/ha-16-anos-messi-estreava-se-no-barcelona-em-pleno-estadio-do-dragao>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitao, J. (2013). A metodologia Observacional como método para análise do jogo de Futebol. Uma perspetiva teórica. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 9-20.
- Schon, D. (1992). *Os professores e sua formação: formar professores como profissionais reflexivos*. Lisboa: Dom Quixote.

- Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books
- Schon, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sierra, A. (2017). Jorge Sampaoli, "Viajar Juntos". *The Tactical Room*(28), 56 - 72.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MC Sports.
- Silvers-Granelli, H. J., Bizzini, M., Arundale, A., Mandelbaum, B. R., & Snyder-Mackler, L. (2017). Does the FIFA 11+ Injury Prevention Program Reduce the Incidence of ACL Injury in Male Soccer Players? *Clin Orthop Relat Res*, 475(10), 2447-2455.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. España: MBF Football.
- Viru, A., & Viru, M. (2000). Nature of training effects. In W. E. Garrett & D. T. Kirkendall (Eds.), *Exercise and Sport Science* (pp. 67-95). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wenger, E., McDermott, R. A., & Snyder, W. (2002). *Cultivating communities of practice: A guide to managing knowledge*: Harvard Business Press.
- Windt, J., & Gabbett, T. J. (2017). How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury aetiology model. *Br J Sports Med*, 51(5), 428-435.
- Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M., & Hodson, A. (2002). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football-analysis of preseason injuries. *Br J Sports Med*, 36(6), 436-441; discussion 441.

ANEXOS

Anexo 1. Relatório de Análise de Jogo



Relatório

Padroense FC vs Leixões SC






1. **5 Pontos fortes Coletivos que tivemos no jogo**
 1. Solidez defensiva + Reação à perda e capacidade de recuperação defensiva
 2. Agressividade defensiva nos lances de bola parada
 3. Capacidade individual nos corredores laterais
 4. Combinações ofensivas no corredor lateral
 5. Variabilidade na chegada a zonas de definição/finalização
2. **5 Pontos negativos Coletivos que tivemos no jogo**
 1. Perdas de bola nos lançamentos laterais ofensivos
 2. Linha média muito afastada quando procurámos a profundidade, não garantindo uma cobertura eficaz à linha avançada; com isto perdemos a possibilidade de ganhar segundas bolas que nos permitiriam ficar em situações vantajosas para atacar;
 3. 1ª FCJ longa – quando decidimos sair longo, o nosso GR conseguiu identificar o espaço/jogador livre, mas raramente acertou na sua execução
 4. Médios com pouca capacidade para efetuar movimentos de rutura no corredor central
3. **4 Jogadores que melhor estiveram no jogo – Muito bom ou excelente**
Jogador 9; Jogador 7; Jogador 6; Jogador 22
4. **4 Jogadores que pior estiveram no Jogo – insuficiente ou fraco**
5. **5 prioridades Coletivas para a próxima semana de trabalho**
 1. Ocupação espacial no momento ofensivo – garantia de amplitude máxima e criação de pontos de ligação para progredir de forma segura; médios a procurar movimentos de rutura no corredor central;
 2. 1ª FCJ longa – foco na identificação jogador livre e na capacidade de ligar longo; continuidade na ação
 3. Finalização (chegadas a zonas de finalização + variabilidade na finalização)
 4. Solidez defensiva (proximidade intersectorial; indicadores de pressão; agressividade na marcação)
 5. Bolas paradas defensivas – marcação + posicionamento
6. **As 10 prioridades individuais para a próxima semana de trabalho - que jogadores e que questões de desenvolvimento individual**
 1. Jogador 7 – utilização do corpo nos duelos individuais; predisposição para iniciar a fase de construção – alternância na solicitação
 2. Jogador 14 – posicionamento e dinâmica ofensiva na posição "6"; capacidade para servir de elemento de ligação e variação de jogo; alternância na solicitação;
 3. Jogador 23 – aproveitamento da superioridade criada pelo lateral; utilização do apoio mais recuado para sair de zona/momento de pressão – evitar condução para trás;
 4. Jogador 16 – capacidade para romper a linha defensiva e chegar a zonas de finalização
 5. Jogador 18 – posicionamento e dinâmica defensiva – dinâmicas de pressão; projeção ofensiva e chegadas a zonas de finalização;
 6. Jogador 17 – posicionamento no momento defensivo – garantia de uma ORE no momento defensivo, não fechando excessivamente no corredor contrário (procurar referências para posicionamento); capacidade para chegar a zonas de finalização;
 7. Jogador 28 – solicitação na profundidade + desmarcação de rutura; perceção de espaço/momento para jogar em apoio; espontaneidade em zonas de finalização
 8. Jogador 26 – capacidade para ficar com a bola nos lançamentos laterais (procura quase sempre rodar com 1 toque e perde muitas bolas); procura da referência do central de cobertura para atacar a profundidade
 9. Jogador 22 – garantia de amplitude no momento ofensivo; aproveitamento do envolvimento ofensivo do lateral para tirar proveito da superioridade
 10. Jogador 21 – explorar o 1x1 (variabilidade nas ações / zonas de saída); predisposição para atacar a profundidade

Anexo 2. Plano de Prevenção de Lesões

Circuito 1

Exercício	Design	Volume	Carga	Observações
(Circuito de 7 exercícios) Prancha Frontal		1 x 30"	Peso Corporal	Cotovelo alinhado com o ombro. Bacia alinhado com o ombro. Ativar abdominal (barriga para dentro). Coluna neutra.
Adutores		3 x 10"	Peso Corporal	Apertar a bola durante 10" (isometria). Expirar durante a contração baixando as costelas na parte final do movimento.
Prancha Lateral		1 x 20"	Peso Corporal	Cotovelo alinhado com o ombro. Pé, bacia e cabeça no mesmo alinhamento. Ativar musculatura profunda. Coluna neutra.
Adutores/Posteriores (c/ elevação da bacia)		5 x 5"	Peso Corporal	Elevar a bacia (apertando a bola) até à extensão completa a anca. Manter a posição durante 5".
Prancha de braços (alternados)		1 x 5 (cada lado)	Peso Corporal	Manter o controlo do centro do corpo (sem oscilações). Alternar o apoio dos braços.
Swimming		1 x 10	Peso Corporal	Extensão completa do braço e da perna contrárias. Manutenção da "coluna neutra". 10 movimentos seguidos e trocar de lado.
Glute up (unilateral)		1 x 10	Peso Corporal	Elevar a bacia (ativando posterior/glúteo) até à extensão total. A outra perna permanece a 90º.

Circuito 2

Exercício	Design	Sér./Rep.	Descrição
Caminhar nas Pontas		3x 30mt	<ul style="list-style-type: none"> • Caminhar nas pontas dos pés sem que o calcanhar toque no chão. • Manter o alinhamento de pés, anca e tronco com a perna em extensão completa no momento de apoio. • Manter o calcanhar do pé em apoio o mais elevado possível durante toda a passada evitando o "efeito mola". • Manter os pés orientados para frente em todos os momentos.
Caminhar nos Calcanhares		3x 30mt	<ul style="list-style-type: none"> • Caminhar nos calcanhares sem que as pontas toquem no chão. • Manter o alinhamento de pés, anca e tronco com a perna em extensão completa no momento de apoio. • Manter a ponta do pé em apoio o mais elevada possível durante toda a passada. • Manter os pés orientados para frente em todos os momentos (as pontas nunca ficam viradas para fora).
Skiping Baixo		3x 30mt	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio de um dos pés virado para frente com a perna em extensão. • Tronco direito com abdominal em tensão. • Levantar ligeiramente a perna livre garantindo que joelho e pé sejam alinhados e direcionados para frente. • Braços trabalham como na corrida. • Manter uma intensidade elevada ao longo da distância sem perder o controlo e a qualidade do movimento.
Skiping Alto a Caminhar		3x 30mt	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar o joelho o mais alto possível mantendo alinhados pé, joelho e anca (virados para frente). • Manter a ponta do pé livre em flexão dorsal (ponta do pé para cima). • A perna em apoio fica em extensão completa com o calcanhar levantado, o pé virado para frente (e sem rodar no momento de elevação do calcanhar) e a anca alta. • Braços trabalham como na corrida. • Tronco direito com abdominal em tensão. • Avançar garantindo que o momento de apoio do pé com o chão seja realizado com o calcanhar e com consequente descolar do pé para passar na posição "calcanhar levantado".
Afundos		4x 15	<ul style="list-style-type: none"> • Partindo da posição de "Skiping alto a caminhar", avançar em frente para a posição de afundo. • Atingir aproximadamente um ângulo de 90° com o joelho da perna da frente sem que nunca o joelho avance à frente da linha da ponta do pé. • Garantir o alinhamento de pé e joelho (virados para frente). • Contrariar a tendência do joelho a ir para dentro. • Manter um bom alinhamento dos ombros, tronco e anca.

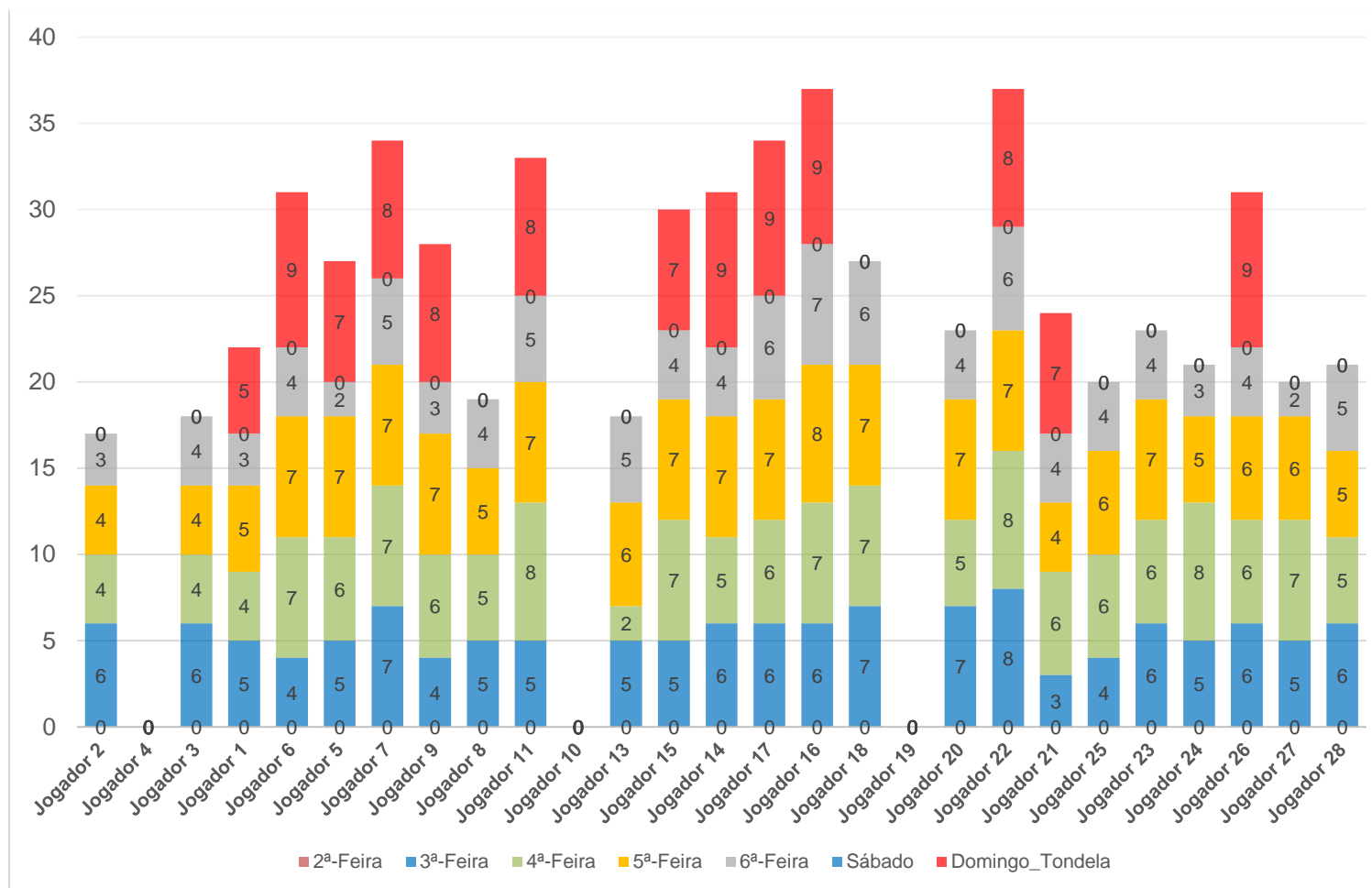
Circuito 3

Exercício	Design	Volume	Carga	Observações
(Circuito 8 exercícios) Squat		1 x 6 (5'')	Peso Corporal	Alinhamento do pé, joelho e anca. Evitar joelhos para dentro. "Sentar" atrás mantendo posição "alta".
Prancha frontal (dinâmica)		1 x 20''	Peso Corporal	Cotovelo alinhado com o ombro. Ativar musculatura profunda. Coluna neutra. Contagem "1,2,3,4".
Lunge c/ rotação		1 x 8	Peso Corporal	Alinhamento do pé, joelho e anca. Controlar a estabilidade mantendo alinhamentos. Subir até extensão completa.
Prancha lateral (dinâmica)		1 x 30''	Peso Corporal	Cotovelo alinhado com o ombro. Ativar musculatura profunda. Manter coluna neutra durante a rotação.
Squat unipodal		1 x 6 (cada lado)	Peso Corporal	Alinhamento do pé, joelho e anca. Estabilidade na bacia. Subir até extensão completa.
Flexões c/ rotação		1 x 5 (cada lado)	Peso Corporal	Coluna "bem longa" e ativar musculatura profunda. Manter estabilidade durante a rotação.
Hamstrings		1 x 8	Peso Corporal	Apoiar calcanhar com perna ligeiramente fletida. Subir até extensão completa da anca.
Prancha lateral (adutores/abdutores) (alternar perna)		3 x 5'' (cada lado)	Peso Corporal	Cotovelo alinhado com o ombro. Ativar musculatura profunda. 1 - Trabalho de adutor 5'' 2 - Trabalho de gluteo médio 5''

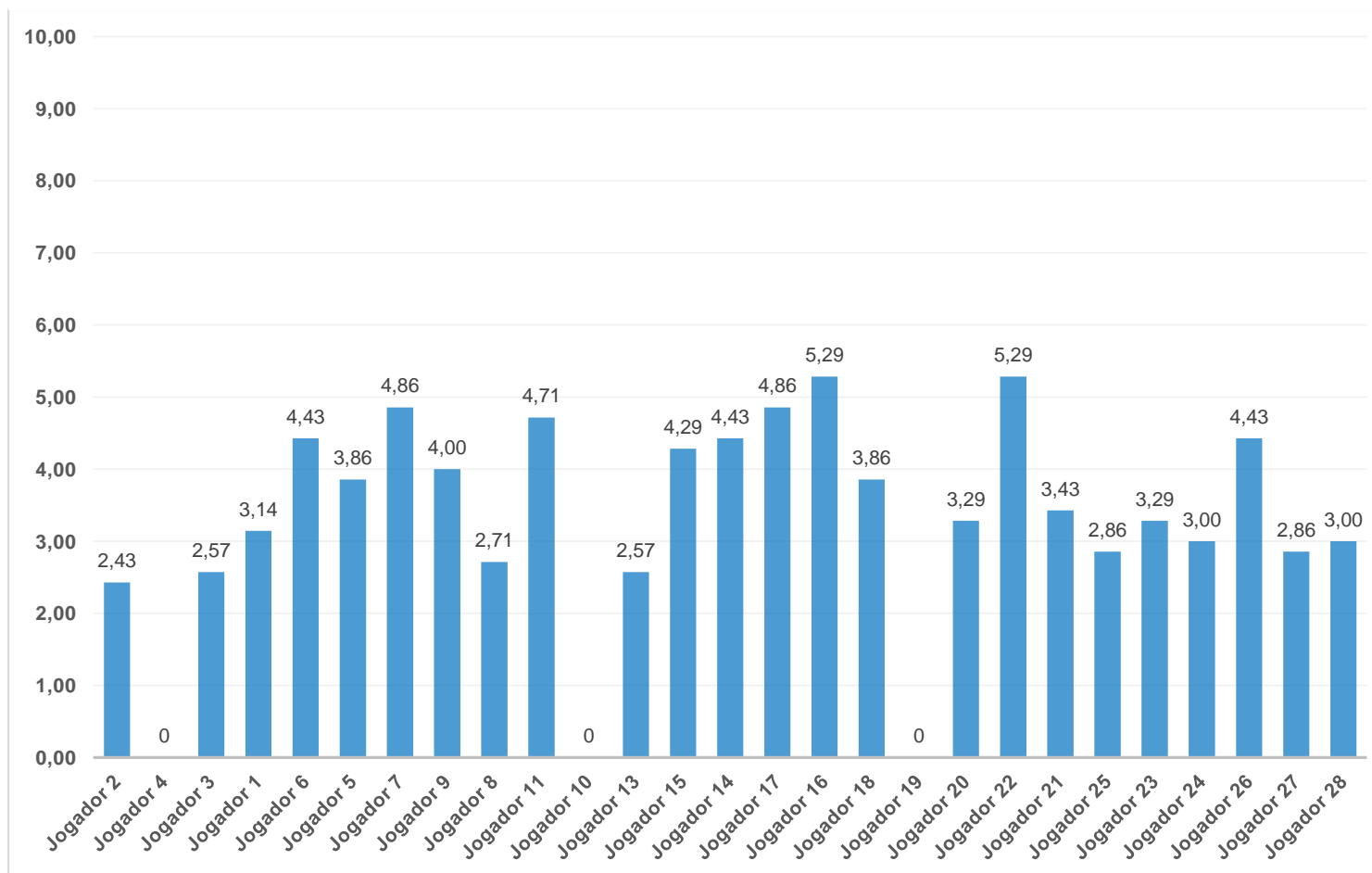
Anexo 3. Exemplo do relatório das cargas de treino – Morfociclo 30

Atleta	2ª-Feira 12-02-18			3ª-Feira 13-02-18			4ª-Feira 14-02-18			5ª-Feira 15-02-18			6ª-Feira 16-02-18			Sábado 17-02-18			Domingo 18-02-18			TOTAL/SEMANA Individual		
	TREINO			TREINO			TREINO			TREINO			TREINO			TREINO			JOGO_Toadela					
	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA	RPE	TT	UA
Jogador 2	0	0	0	6	72	432	4	67	268	4	65	260	3	55	165	0	0	0	0	0	0	2,43	259	1125
Jogador 4	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0	Ausente	0	0
Jogador 3	0	0	0	6	72	432	4	67	268	4	65	260	4	55	220	0	0	0	0	0	0	2,57	259	1180
Jogador 1	0	0	0	5	72	360	4	67	268	5	65	325	3	55	165	0	0	0	5	80	400	3,14	339	1518
Jogador 6	0	0	0	4	72	288	7	67	469	7	65	455	4	55	220	0	0	0	9	80	720	4,43	339	2152
Jogador 5	0	0	0	5	72	360	6	67	402	7	65	455	2	55	110	0	0	0	7	13	91	3,86	272	1418
Jogador 7	0	0	0	7	72	504	7	67	469	7	65	455	5	55	275	0	0	0	8	80	640	4,86	339	2343
Jogador 9	0	0	0	4	72	288	6	67	402	7	65	455	3	55	165	0	0	0	8	80	640	4,00	339	1950
Jogador 8	0	0	0	5	72	360	5	67	335	5	65	325	4	55	220	0	0	0	0	0	0	2,71	259	1240
Jogador 11	0	0	0	5	72	360	8	67	536	7	65	455	5	55	275	0	0	0	8	67	536	4,71	326	2162
Jogador 10	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0
Jogador 13	0	0	0	5	72	360	2	67	134	6	65	390	5	55	275	0	0	0	0	0	0	2,57	259	1159
Jogador 15	0	0	0	5	72	360	7	67	469	7	65	455	4	55	220	0	0	0	7	10	70	4,29	269	1574
Jogador 14	0	0	0	6	72	432	5	67	335	7	65	455	4	55	220	0	0	0	9	70	630	4,43	329	2072
Jogador 17	0	0	0	6	72	432	6	67	402	7	65	455	6	55	330	0	0	0	9	80	720	4,86	339	2339
Jogador 16	0	0	0	6	72	432	7	67	469	8	65	520	7	55	385	0	0	0	9	59	531	5,29	318	2337
Jogador 18	0	0	0	7	72	504	7	67	469	7	65	455	6	55	330	0	0	0	0	0	0	3,86	259	1758
Jogador 19	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0	Lesão	0	0
Jogador 20	0	0	0	7	72	504	5	67	335	7	65	455	4	55	220	0	0	0	0	0	0	3,29	259	1514
Jogador 22	0	0	0	8	72	576	8	67	536	7	65	455	6	55	330	0	0	0	8	80	640	5,29	339	2537
Jpgador 21	0	0	0	3	72	216	6	67	402	4	65	260	4	55	220	0	0	0	7	80	560	3,43	339	1658
Jogador 25	0	0	0	4	72	288	6	67	402	6	65	390	4	55	220	0	0	0	0	0	0	2,86	259	1300
Jogador 23	0	0	0	6	72	432	6	67	402	7	65	455	4	55	220	0	0	0	0	0	0	3,29	259	1509
Jogador 24	0	0	0	5	72	360	8	67	536	5	65	325	3	55	165	0	0	0	0	0	0	3,00	259	1386
Jogador 26	0	0	0	6	72	432	6	67	402	6	65	390	4	55	220	0	0	0	9	80	720	4,43	339	2164
Jogador 27	0	0	0	5	72	360	7	67	469	6	65	390	2	55	110	0	0	0	0	0	0	2,86	259	1329
Jogador 28	0	0	0	6	72	432	5	67	335	5	65	325	5	55	275	0	0	0	0	0	0	3,00	259	1367
MÉDIA/DIA Equipa (Não inclui GR, Atletas que jogaram <15', treinos de recuperação, treinos condicionados)	0,00		0	5,48		394	6,19		415	6,26		418	4,33		238	0,00		0	8,40		634	4,38		2099

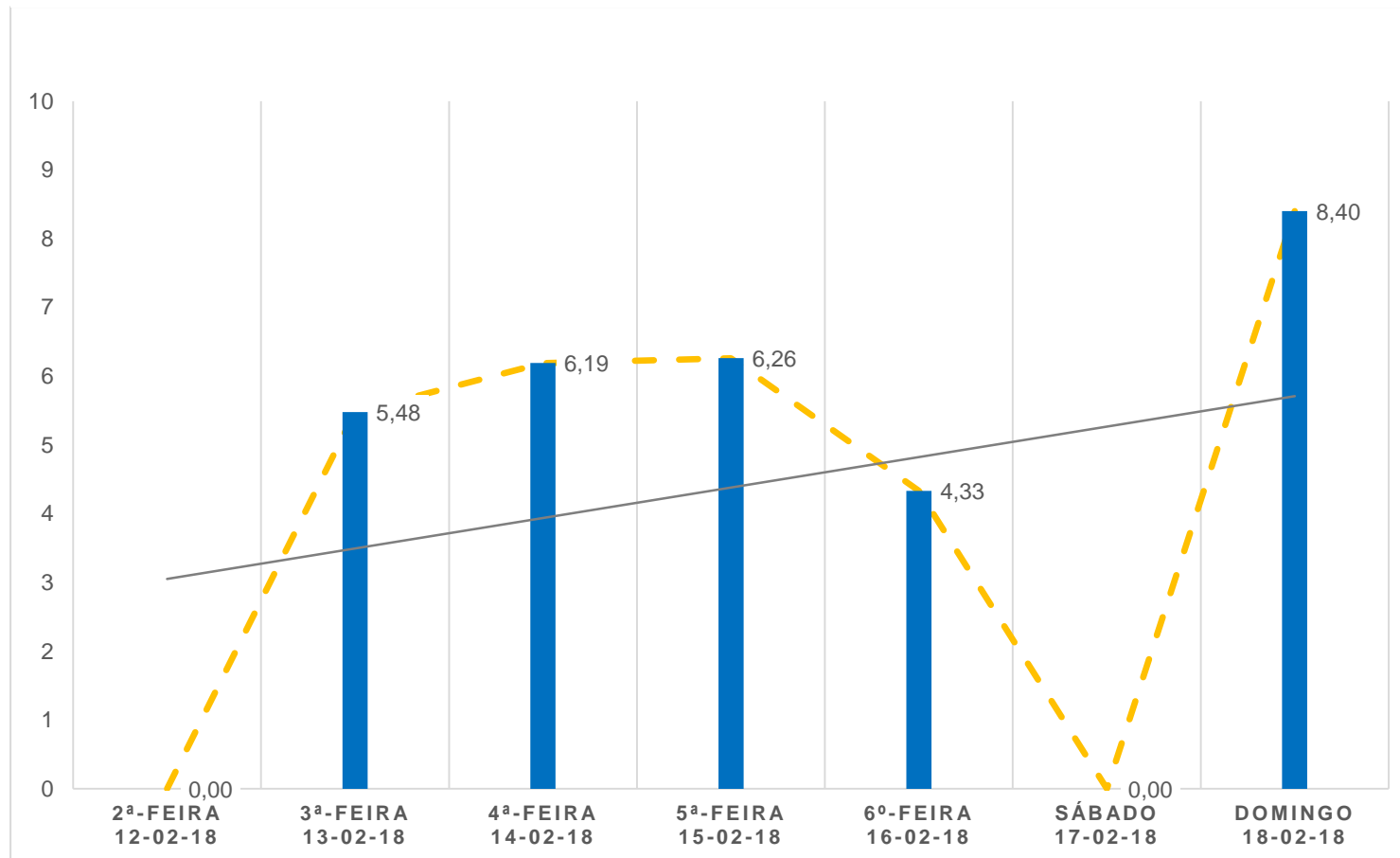
Anexo 4. RPE Individual – Semana 30



Anexo 5. Média RPE / Dia – Semana 30



Anexo 6. Média Carga de Treino/Dia – Semana 30



Anexo 7. Acute:Chronic Workload – Semana 30

